ท่านพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีลเถร



พระปรมาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ลายมืออักษรธรรมท่านพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีลเถร บนใบลาน

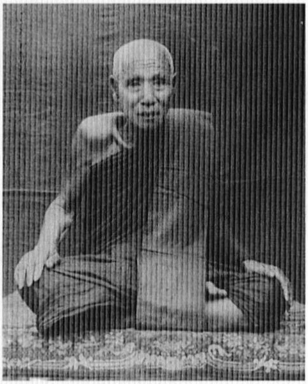






ท่านพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีลเถร

พระปรมาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนากัมมัฏฐาน

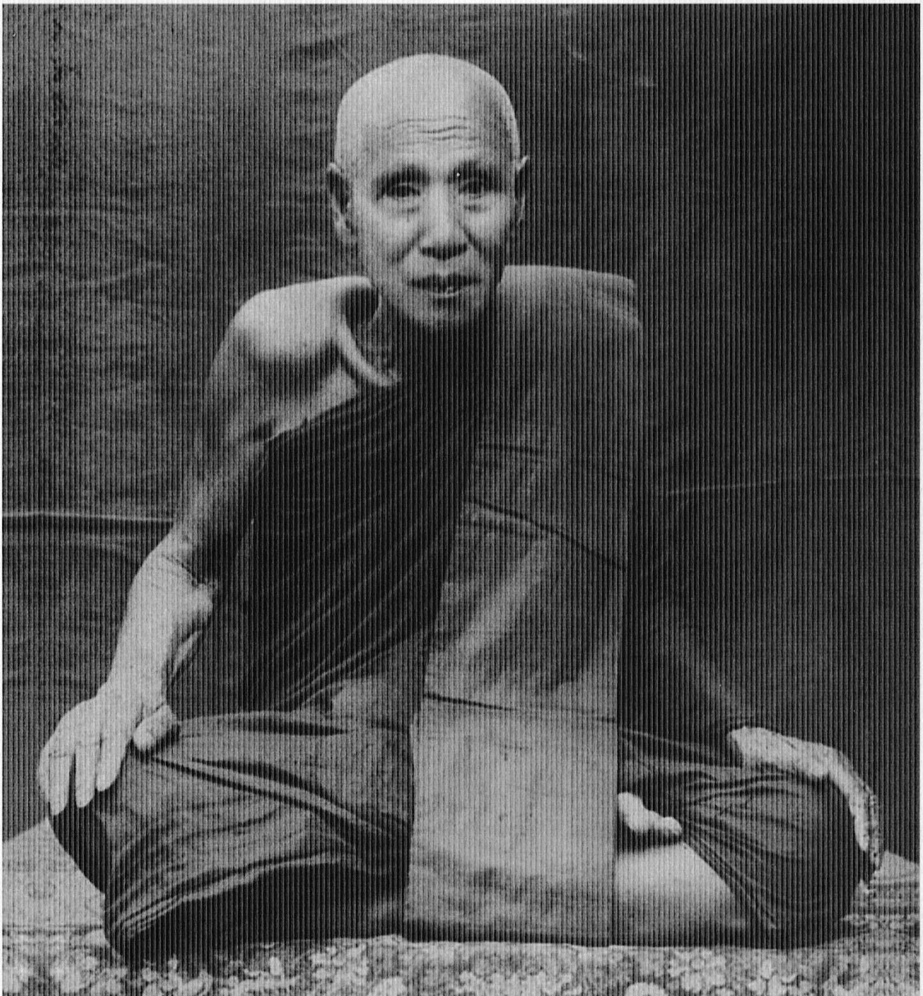


น้อมสักการะถวายบูชา
แด่...ท่านพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีลเถร
พระปรมาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนากัมมัฏฐาน

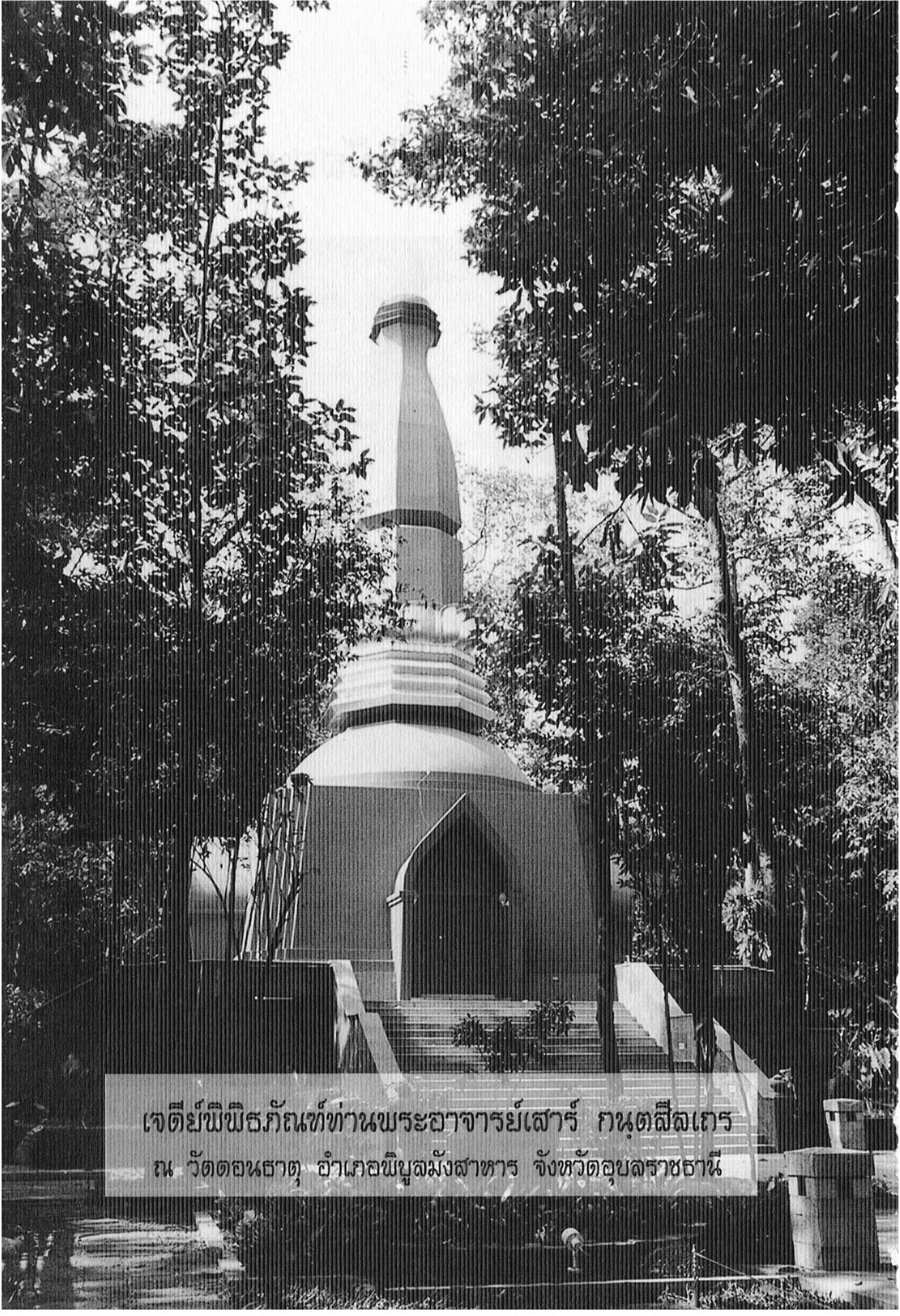
รวมรวบโดย	ศิษยานุศิษย์
จัดพิมพ์โดย	คุณประกิจ มหาแถลง
ภาพวาดประกอบ	คุณเฉลิมชัย จารุพัฒนเดช
พิสูจน์อักษร	คุณจุรีรัตน์ ผ่องแผ้ว
ปีที่พิมพ์	๕ พฤษภาคม ๒๕๔๖
จำนวนพิมพ์	๑๐,๐๐๐ เล่ม
ISBN	974-9617-02-9

พิมพ์ที่ หจก. โรงพิมพ์ชวนพิมพ์ ๔๖๙ ถนนพระสุเมรุ แขวงบวรนิเวศ เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐
โทร. ๐๒ ๒๘๐๓๕๔๒, ๐๒ ๒๘๑๐๕๔๑, ๐๒ ๒๘๑๓๑๘๐, ๐๒ ๒๘๒๒๑๑๔ โทรสาร ๐๒ ๒๘๑๓๑๘๑
นายจิโรจน์ ศรสงคราม ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. ๒๕๔๖

พระปรมาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนากัมมัฏฐาน



ท่านพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีลเถร



เจดีย์พิพิธภัณฑ์ท่านพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีลเถร
ณ วัดดอนธาตุ อำเภอพิบูลมังสาหาร จังหวัดอุบลราชธานี

พระวรธรรมคติ

(สมเด็จพระญาณสังวร)

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

ท่านพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีโล หรือที่ทราบโดยทั่วไปว่า หลวงปู่เสาร์ กนฺตสีโล เป็นพระเถระฝ่ายวิปัสสนากัมมัฏฐาน แม้ท่านจะมรณภาพไปนานแล้ว แต่คุณธรรมความดีที่ท่านได้บำเพ็ญยังคงดำรงอยู่ เป็นที่เคารพสักการะบูชาของอนุชนรุ่นหลัง

วัดดอนธาตุ อำเภอพิบูลมังสาหาร จังหวัดอุบลราชธานี โดยพระอธิการสมบูรณ์ ขนฺติโก เจ้าอาวาสวัดดอนธาตุได้ระลึกถึงพระคุณของท่านพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีโล จึงได้ร่วมกับผู้มีจิตศรัทธาสร้างเจดีย์พิพิธภัณฑ์สำหรับบรรจุอัฐิและบริขารของท่านพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีโล ขึ้น เพื่อให้ผู้มีจิตศรัทธาอนุชนได้กราบไหว้ระลึกถึงสืบไป

ขออนุโมทนาสาธุการความสำเร็จในการสร้างเจดีย์พิพิธ-ภัณฑ์หลวงปู่เสาร์ กนฺตสีโล และกำหนดให้มีการสมโภชขึ้น ขออำนาจแห่งคุณพระรัตนตรัยและคุณงามความดีที่ทุกท่านได้บำเพ็ญแล้วนี้ อำนวยพรให้ทุกท่านประสบความสุขความเจริญ และเจริญในธรรมยิ่งๆ ขึ้นไป ขออนุโมทนาอำนวยพร

วัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพมหานคร

กุมภาพันธ์ ๒๕๔๖

คำอนุโมทนา

ในวาระการสมโภชเจดีย์พิพิธภัณฑ์ท่านพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีลเถร ณ วัดดอนธาตุ อำเภอพิบูลมังสาหาร จังหวัดอุบลราชธานี ในวันที่ ๒๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๖ นี้ ถือได้ว่าเป็นประวัติศาสตร์ครั้งสำคัญยิ่งที่ศิษยานุศิษย์ต่างได้มาร่วมกันน้อมรำลึกถึงพระคุณท่านพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีลเถร ผู้เป็นปฐมปรมาจารย์สายพระกัมมัฏฐาน ที่ท่านดำเนินปฏิปทาถือความเพียรแห่งการปฏิบัติเป็นแบบอย่างอันน่าเคารพบูชาเป็นอย่างสูง

วัดดอนธาตุ รวมทั้งเจ้าภาพและคณะผู้จัดทำหนังสือ ได้รับพระเมตตานุเคราะห์อย่างหาที่สุดมิได้จากสมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒนมหาเถร) สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ที่ได้ประทานพระวรธรรมคติ ในการจัดทำหนังสือ เพื่อรำลึกเป็นสังฆานุสสติถึงองค์ท่านพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีลเถร ถือเป็นสิริมงคลเป็นอย่างยิ่ง จึงขอสำนึกและนอบน้อมในพระเมตตาจิตของพระองค์ไว้ด้วยเศียรเกล้า

คุณประกิจ มหาแถลง เป็นผู้ที่เปี่ยมไปด้วยปัญญาและศรัทธามองเห็นประโยชน์ที่พึงบังเกิดจากการปฏิบัติเพื่อถึงความหลุดพ้น ได้เอาธุระเป็นเจ้าภาพจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ขึ้นสำหรับแจกเป็นธรรมทานในวาระอันเป็นมหามงคลครั้งนี้ นับได้ว่าเป็นสิ่งที่น่าสรรเสริญยิ่ง จึงขออนุโมทนาในเจตนาอันเป็นมหากุศลครั้งยิ่งใหญ่ แด่คุณประกิจ มหาแถลง และคณะผู้จัดทำทุกท่านที่มีจิตศรัทธาเผยแพร่ธรรมปฏิปทาและประวัติความเป็นมาของท่านพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีลเถร ผู้เป็นปรมาจารย์สายพระกัมมัฏฐาน ให้อนุชนรุ่นหลังทราบถึงการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบของพระปรมาจารย์สายพระกัมมัฏฐานที่ปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงอันเป็นการทรมานสัตว์โลกผู้ข้องอยู่ในวัฏสงสารอันนับประมาณมิได้

ขออำนาจคุณพระรัตนตรัย คือ พุทธะผู้รู้ ธรรมทางเดิน สังฆะผู้เดินตามทาง จงดลบันดาลให้ท่านได้รู้ ได้เห็น พุทธะ ธรรมะ สังฆะ ตลอดกาลนานเทอญ

พระอธิการสมบูรณ์ ขนฺติโก

เจ้าอาวาสวัดดอนธาตุ

ขอนอบน้อมอภิวาทถวายเป็น

พุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา และ อาจริยบูชา

แด่...ท่านพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีลเถร

"พระปรมาจารย์"

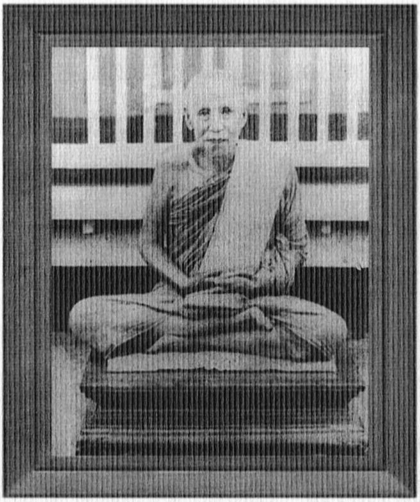
ด้วยน้อมสักการะบูชาอย่างสูงสุด





ท่านพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีลเถร

ท่านพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีลเถร
พระปรมาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนากัมมัฏฐาน



พระครูวิเวกพุทธกิจ
(ท่านพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีลเถร)

ท่านพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีลเถร เป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนากัมมัฏฐาน เกิดเมื่อวันที่ ๒ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔๐๓ ที่บ้านข่าโคม ตำบลหนองขอน อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี ได้ศึกษาอักษรธรรม อักษรขอม อักษรไทยน้อย และหนังสือไทย บรรพชาที่วัดใต้ และอุปสมบทอยู่ที่วัดใต้ เมืองอุบลราชธานี เช่นกัน ภายหลังได้ญัตติเป็นพระธรรมยุตที่วัดศรีทอง (วัดศรีอุบลรัตนาราม) โดยมีพระครูทา โชติปาลเถร เป็นพระอุปัชฌาย์ พระครูสีทา ชยเสโน เป็นพระกรรมวาจาจารย์ ท่านพระอาจารย์เสาร์เป็นเจ้าอาวาสที่วัดเลียบอยู่ ๑๐ กว่าปี ได้รับสมณศักดิ์เป็นพระครูวิเวกพุทธกิจ ท่านสนใจในด้านวิปัสสนาธุระเป็นอย่างยิ่ง

ท่านพระอาจารย์เสาร์เป็นพระภิกษุผู้มีความเพียรเป็นเลิศ มีความสงบเสงี่ยม กิริยามารยาทอ่อนน้อม สุขุม พูดน้อย มีอัธยาศัยน้อมไปทางสมถวิปัสสนา และพอใจแนะนำสั่งสอนผู้อื่นในทางนั้นด้วย เป็นผู้ใฝ่ใจในธุดงควัตร หนักในพระธรรมวินัย ถือปฏิบัติโดยเคร่งครัด ชอบวิเวก ไม่ติดถิ่นที่อยู่ ได้เดินธุดงค์เจริญสมณธรรมตามป่าเขาและจำพรรษาตามป่าเขาในถิ่นต่างๆ ทั่วภาคอีสานเป็นเวลาหลายพรรษา

เมื่อ พ.ศ. ๒๔๘๐ ได้กลับมายังจังหวัดอุบลราชธานี สำนักของท่านอยู่ ณ บ้านข่าโคมอันเป็นชาติภูมิของท่านบ้าง ที่วัดเลียบบ้าง ที่วัดดอนธาตุพิบูลมังสาหารบ้าง ท่านพระอาจารย์เสาร์เป็นผู้เจริญด้วยศีล สมาธิ ปัญญา และพรหมวิหารธรรม เมื่อกลับจากธุดงค์ ท่านได้นำความรู้เผยแผ่สั่งสอนแก่ลูกศิษย์ทั้งหลาย ศิษย์องค์สำคัญของท่านที่มีชื่อเสียง คือ ท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺตเถร

ใน พ.ศ. ๒๔๘๔ ท่านพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีลเถร ได้จำพรรษาอยู่ ณ วัดดอนธาตุ และได้เริ่มอาพาธเพราะโรคชรามาแต่ในพรรษานั้น เมื่อออกพรรษาแล้ว ท่านไปทำบุญอุทิศส่วนกุศลสนองคุณพระอุปัชฌาย์ที่มรณภาพแล้ว ณ อำเภอวรรณไวทยากร นครจำปาศักดิ์ ประเทศลาว ครั้นทำบุญเสร็จโรคก็กำเริบมากขึ้น จึงพยายามเดินทางกลับ พอมาถึงวัดมหาอำมาตยาราม นครจำปาศักดิ์ ก็ได้มรณภาพลงในวันนั้น ในอิริยาบถนั่งก้มกราบพระประธานในพระอุโบสถ การมรณภาพของท่านพระอาจารย์เสาร์นับว่าประกอบพร้อมด้วยความมีสติอันไพบูลย์ ตรงกับวันที่ ๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๔๘๕ สิริรวมอายุได้ ๘๒ ปี ๓ เดือน ๑ วัน คณะสงฆ์และอุบาสกอุบาสิกาชาวเมืองอุบลและพื้นที่ใกล้ไกลได้กราบขอโอกาสและ

ขอขมาสรีรศพขององค์ท่านเพื่อนำกลับมาจัดงานถวายเพลิงศพที่วัดบูรพา อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี ในเดือนเมษายน พ.ศ. ๒๔๘๖ โดยมีพระอาจารย์สิงห์ ขนฺตฺยาคโม เป็นผู้ดำเนินงาน และท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺตเถร เป็นประธานในงาน

ท่านพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีลเถร
พระปรมาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนากัมมัฏฐาน



ธรรมะท่านพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีลเถร

ท่านพระอาจารย์เสาร์นั้น ด้วยท่านมีความสันโดษ ชอบวิเวก และมีความเป็นอยู่อย่างสมณะ มีเมตตาธรรมอยู่เป็นนิตย์ ท่านชอบอยู่อย่างสงบๆ ไม่ชอบเทศน์ แต่ปฏิบัติให้ลูกศิษย์ดูเป็นตัวอย่าง ส่วนมากแล้ว**ท่านเป็นตัวอย่างของการทำให้ดู ปฏิบัติให้เห็นมากกว่า ท่านเป็นคนพูดน้อย คำพูดของท่านแต่ละคำจึงมีแต่ความบริสุทธิ์ ลุ่มลึก และจริงใจ** ดังนั้นธรรมะของท่านพระอาจารย์เสาร์ที่มีให้ลูกศิษย์ คือ**การบำเพ็ญความเพียรโดยการสอนธรรมะจากการปฏิบัตินั้นเอง**

แม้ไม่ปรากฏคำสอนและธรรมะจากท่านมากนัก แต่พระคณาจารย์ที่เป็นศิษย์และอยู่รับการอบรมธรรมปฏิบัติจากท่านพระอาจารย์เสาร์ก็ได้

บันทึกและจดจำถ้อยคำคำสอนของท่านพระอาจารย์เสาร์ ซึ่งพอจะรวบรวมไว้ได้บ้าง ดังนี้

สำหรับท่านพระอาจารย์เสาร์ ท่านเป็นคนไม่ชอบพูด ไม่ชอบเทศน์ ไม่ชอบมีความรู้แปลกๆ ต่างๆ กวนใจเหมือนท่านพระอาจารย์มั่น เวลาจำเป็นต้องเทศน์ ท่านก็เทศน์เพียงประโยคหนึ่งหรือสองเท่านั้น แล้วก็ลงธรรมาสน์ไปเสีย ประโยคธรรมที่ท่านเทศน์ซึ่งพอจับใจความได้ว่า **“ให้พากันละบาปและบำเพ็ญบุญ อย่าให้เสียชีวิตลมหายใจไปเปล่าที่ได้มีวาสนามาเกิดเป็นมนุษย์”** และ **“เราเกิดเป็นมนุษย์ มีความสูงศักดิ์มาก แต่อย่านำเรื่องของสัตว์มาประพฤติ มนุษย์ของเราจะต่ำลงกว่าสัตว์ และจะเลวกว่าสัตว์อีกมาก เวลาตกนรกจะตกหลุมที่ร้อนกว่าสัตว์มากมาย อย่าพากันทำ”** แล้วก็ลงธรรมาสน์ไปกุฏิ โดยไม่สนใจใครต่อไปอีก

*จากหนังสือ **“ประวัติท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺตเถร”***
*ลิขิตธรรมโดย **ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสมฺปนฺโน***

ท่านพระอาจารย์เสาร์มีคติว่า **“เขาสิเชื่อความดีที่เฮาเฮ็ดหลายกว่าคำเว้าที่เฮาสอน”** (เขาจะเชื่อในสิ่งที่เราทำมากกว่าจะเชื่อในสิ่งที่เราพูด)

“ทำให้ดู มันยังไม่ดู ปฏิบัติให้ดูอยู่ทุกวัน มันยังไม่ปฏิบัติตาม เทศน์ให้ฟัง มันจะฟังหรือพวกเจ้า ข้อยเฮ็ดให้เบิ่งยังบ่เบิ่ง เทศน์ให้พวกหมู่เจ้าฟัง หมู่เจ้าสิฟังฤๅ”

*จากหนังสือ **“หลวงปู่เจี๊ยะ จุนฺโท พระผู้เป็นดั่งผ้าขี้ริ้วห่อทอง”***
*รวบรวมและเรียบเรียงโดย **พระมหาธีรนาถ อคฺคธีโร***

ท่านพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีลเถร
พระปรมาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ขอท่านได้อ่านและวิจารณ์ข้อความในหนังสือนี้ด้วยความพินิจอย่างแท้จริง แล้วปฏิบัติตามโดยตั้งใจจริงก็คงสำเร็จผลตามประสงค์ ถ้าท่านขุดบ่อไม่ลึกสักหน่อย ท่านจะได้ดื่มน้ำที่ใสสะอาดหรือ? อากาศแม้ว่างเปล่า นกก็ยังบินได้ด้วยกำลังปีก

*จากคำนำหนังสือ **จตุรารักข์***

ให้ปฏิบัติทำความดี นั่งสมาธิ ปฏิบัติธรรม

เขาพูดว่าเราดี เราก็ไม่ดีเหมือนคำเขาพูด
เขาพูดว่าเราชั่ว เราก็ไม่ชั่วเหมือนคำเขาพูด
ถ้าเราไม่ยึด...เราไม่มี...จะเอาอะไรไปดีไปชั่ว

ดีกับชั่วมันมีอยู่ในโลกนี้ หนีจากโลกนี้ก็ไม่มีดี ไม่มีชั่ว

ดีก็รู้อยู่แล้ว ชั่วก็รู้อยู่แล้ว ทำให้ดูมันยังไม่ดู จะเอาอะไรไปสอนมันอีก ทำไมมันไม่ดู

จาก วัดดอนธาตุ
*โดย **พระอาจารย์สมบูรณ์ ขนฺติโก***

การให้ทาน ใครๆ ก็ให้ทานมามากแล้ว มีผลานิสงส์มากเหมือนกัน แต่ยังสู้บวชเป็นขาวเป็นชีรักษาศีลอุโบสถไม่ได้ มีอานิสงส์มากกว่าให้ทานนั้นเสียอีก ถ้าใครอยากได้บุญ อยากขึ้นสวรรค์ ไปนิพพานพ้นทุกข์ก็ควรบวชเป็นขาวเป็นชีรักษาศีลอุโบสถเสียในวันนี้

จากหนังสือธรรม
*โดย **พระครูสถิตบุญญารักษ์***

ท่านพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีลเถร
พระปรมาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนากัมมัฏฐาน

พระอาจารย์อ่อน ญาณสิริ ถ่ายทอดธรรมะของท่านพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีลเถร ซึ่งเป็นพระอาจารย์ใหญ่ของท่าน ให้ลูกศิษย์คือ พระอาจารย์บุญหนา ธมฺมทินฺโน วัดป่าโสตถิผล (บ้านหนองโดก) อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร ว่า ท่านพระอาจารย์เสาร์ท่านไม่พูด ไม่เทศน์ ถ้าท่านเทศน์ ท่านเทศน์นิดเดียว “เอา! ฟังเทศน์ พากันตั้งใจฟังเทศน์ กายสุจริต วาจาสุจริต มโนสุจริต พากันตั้งใจรักษากายให้บริสุทธิ์ รักษาวาจาให้บริสุทธิ์ รักษาใจให้บริสุทธิ์ เอวัง ฯ”

จาก ***พระอาจารย์อ่อน ญาณสิริ***

วัดป่านิโครธาราม อำเภอหนองวัวซอ จังหวัดอุดรธานี

พระอาจารย์อ่อน ญาณสิริ ได้เล่าถึงเรื่องท่านพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีลเถร ให้ลูกศิษย์ คือ พระอาจารย์อว้าน เขมโก วัดป่านาคนิมิตต์ อำเภอโคกศรีสุพรรณ จังหวัดสกลนคร ว่า “ในระหว่างที่ท่านพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีลเถร เดินธุดงค์ไปทางอำเภอศรีสงคราม จังหวัดนครพนม นั้น ท่านพระอาจารย์เสาร์เป็นไข้มาลาเรียมาจากฝั่งลาว โยมได้ตามหมอฝรั่งมาฉีดยา ขณะบีบนวดท่านอยู่ เส้นของท่านแข็งมาก กดเท่าไรก็ไม่เจ็บ และศิษย์ที่ติดตามออกธุดงค์กับท่านอาพาธ และได้มรณภาพลง ๒ องค์

ท่านพระอาจารย์เสาร์เคยมาพักที่เสนาสนะป่าบ้านนามน อำเภอโคกศรีสุพรรณ ก่อนเดินรุกขมูลต่อไปนมัสการพระธาตุพนม อำเภอธาตุพนม ต่อมาท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺตเถร ก็เดินตามรอยท่านพระอาจารย์เสาร์มาพักที่บ้านนามนเช่นกัน

ท่านพระอาจารย์เสาร์มีลูกศิษย์ของท่านมากมาย ท่านนำหมู่คณะเดินธุดงค์เพื่อทรมานกิเลส ฝึกความเพียร ลูกศิษย์พระกัมมัฏฐานจึงมาก

สามเณรที่อยู่กับท่านจะบวชเป็นพระภิกษุต้องท่องปาฏิโมกข์ให้ได้เสียก่อน ถ้าท่องไม่ได้ท่านจะไม่อนุญาตให้บวช ท่านพูดคำไหนคำนั้น มีวาจาศักดิ์สิทธิ์ พูดคำสัตย์จริง ท่านพูดน้อย กับลูกศิษย์ลูกหาท่านไม่พูดมาก ท่านจะมาตรวจดูข้อวัตรว่า น้ำในโอ่งมีไหม? ฟืนมีไหม? แล้วท่านก็เข้าทางจงกรม ทำความเพียรปฏิบัติให้ลูกศิษย์ดู **คำสอนของท่านนั้นคือความเพียร ธรรมของท่านพระอาจารย์เสาร์สอน "พุทโธ" คำเดียว แต่ความเพียรของท่านเป็นการพ้นทุกข์ ความเพียรของท่านเป็นธรรมเทศนา**

ความเพียรของท่านพระอาจารย์เสาร์เป็นยอด เมื่อท่านฉันเสร็จ ท่านเดินไปที่กุฏิ เอากาน้ำ สะพายย่ามไปทางจงกรม เดินจงกรมจนค่ำ จนถึงเวลาทำข้อวัตร ท่านพระอาจารย์เสาร์นั้นท่านจะไม่นั่งในที่นอน ท่านจะไม่นอนในที่นั่งสมาธิ

*จาก **พระอาจารย์อ่อน ญาณสิริ***
วัดป่านิโครธาราม อำเภอหนองวัวซอ จังหวัดอุดรธานี

พระบูรพาจารย์ของเรา เราถือว่าพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีโล เป็นพระอาจารย์องค์แรกและเป็นผู้นำหมู่คณะลูกศิษย์ลูกหาออกเดินธุดงค์กัมมัฏฐาน ชอบพักพิงอยู่ตามป่าตามที่วิเวก อาศัยอยู่ตามถ้ำบ้าง ตามโคนต้นไม้บ้าง

หลวงปู่เสาร์ซึ่งเป็นอาจารย์ของหลวงปู่มั่น ออกเดินธุดงค์กัมมัฏฐาน ปักกลดอยู่ในป่าในดง ในถ้ำ ในเขา องค์แรกของอีสานคือ หลวงปู่เสาร์ กนฺตสีโล หลวงปู่เสาร์ กนฺตสีโล นัยว่าท่านออกมาบวชในพระศาสนา ท่านสนใจเรื่องการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน วิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยถ่ายเดียว ซึ่งสหธรรมิกคู่หูของท่านก็คือ พระปัญญาพิศาลเถร (หนู) เป็น

คนเกิดในเมืองอุบลฯ ท่านออกเดินธุดงค์ร่วมกัน หลวงปู่เสาร์ตามปกติท่านเป็นพระที่เทศน์ไม่เป็น แต่**ปฏิบัติให้ลูกศิษย์ดูเป็นตัวอย่าง**

ท่านอาจารย์หลวงปู่เสาร์นี้ท่านเป็นสาวกแบบชนิดที่ว่าเป็นพระประเสริฐ ท่านสอนธรรมนี้ท่านไม่พูดมาก ท่านชี้บอกว่าให้ทำอย่างนั้นอย่างนี้ **แต่การปฏิบัติของท่านนี้ ท่านเอาการปฏิบัติแทนการสอนด้วยปาก** ผู้ที่ไปอยู่ในสำนักท่าน ก่อนอื่นท่านจะสอนให้ทำวัตร นอน ๔ ทุ่ม ตื่นตี ๓ นี้ข้อแรกต้องทำให้ได้ก่อน บางทีก็ลองเรียนถามท่าน หลวงปู่ทำไมสอนอย่างนี้ **การนอนเป็นเวลา ตื่นเป็นเวลา ฉันเป็นเวลา อาบน้ำเข้าห้องน้ำเป็นเวลา มันเป็นอุบายสร้างพลังจิต แล้วทำให้เรามีความจริงใจ**

บางทีไปอยู่ในป่าเขาที่ไกล ตื่นเช้าเดินจากที่พักลงมาสู่หมู่บ้านเพื่อบิณฑบาต เมื่อบิณฑบาตเสร็จแล้ว กลับไปถึงที่พักเป็นเวลา ๑๑.๐๐ น. หรือ ๕ โมงก็มี อันนี้คือหลักการปฏิบัติของพระธุดงค์กัมมัฏฐานในสายพระอาจารย์มั่น พระอาจารย์เสาร์

หลักการสอน ท่านก็สอนในหลักของสมถวิปัสสนา ดังที่เราเคยได้ยินได้ฟังกันมาแล้วนั้น แต่ท่านจะเน้นหนักในการสอนให้เจริญพุทธคุณเป็นส่วนใหญ่ เมื่อเจริญพุทธคุณจนคล่องตัวจนชำนิชำนาญแล้ว ก็สอนให้พิจารณากายคตาสติ เมื่อสอนให้พิจารณากายคตาสติ พิจารณาอสุภ-กัมมัฏฐาน จนคล่องตัวจนชำนิชำนาญแล้ว ก็สอนให้พิจารณาธาตุกัมมัฏฐานให้พิจารณากายแยกออกเป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ แล้วก็พยายามพิจารณาว่าในร่างกายของเรานี้ไม่มีอะไร มีแต่ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟประชุมกันอยู่เท่านั้น หาสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาไม่มี ในเมื่อฝึกฝนอบรมให้พิจารณาจนคล่องตัว จิตก็จะมองเห็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน คือเห็นว่า ร่างกายนี้

ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน เป็นอนัตตาทั้งนั้น จะว่ามีตัวมีตน ในเมื่อแยกออกไปแล้ว มันก็มีแต่ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ไม่มี แต่อาศัยความประชุมพร้อมของธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ มีปฏิสนธิจิตปฏิสนธิวิญญาณ มายึดครองอยู่ในร่างอันนี้ เราจึงสมมติบัญญัติว่าสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา

อันนี้เป็นแนวการสอนของพระอาจารย์เสาร์ พระอาจารย์มั่น และพระอาจารย์สิงห์ การพิจารณาเพียงแค่ว่าพิจารณากายคตาสติก็ดี พิจารณาธาตุกัมมัฏฐานก็ดี ตามหลักวิชาการท่านว่าเป็นอารมณ์ของสมถกัมมัฏฐาน แต่ท่านก็ย้ำให้พิจารณาอยู่ในกายคตาสติกัมมัฏฐานกับธาตุกัมมัฏฐานนี้เป็นส่วนใหญ่ ที่ท่านย้ำๆ ให้พิจารณาอย่างนั้นก็เพราะว่าทำให้ภูมิจิตภูมิใจของนักปฏิบัติก้าวขึ้นสู่ภูมิแห่งวิปัสสนาได้เร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพิจารณากายคตาสติ แยกผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น ออกเป็นส่วนๆ เราจะมองเห็นว่า ในกายของเรานี้ก็ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน มันเป็นแต่เพียง ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูกเท่านั้น ถ้าว่ากายนี้เป็นตัวเป็นตน ทำไมจึงจะเรียกว่าผม ทำไมจึงจะเรียกว่าขน ทำไมจึงจะเรียกว่าเล็บ ว่าฟัน ว่าเนื้อ ว่าเอ็น ว่ากระดูก ในเมื่อแยกออกไปเรียกอย่างนั้นแล้ว มันก็ไม่มีสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา นอกจากนั้นก็จะมองเห็นอสุภกัมมัฏฐาน เห็นว่าร่างกายนี้เต็มไปด้วยของปฏิกูลน่าเกลียดโสโครกน่าเบื่อหน่าย ไม่น่ายึดมั่นถือมั่นว่าเป็นอัตตาตัวตน แล้วพิจารณาบ่อยๆ พิจารณาเนืองๆ จนกระทั่งจิตเกิดความสงบ สงบแล้วจิตจะปฏิวัติตัวไปสู่การพิจารณาโดยอัตโนมัติ ผู้ภาวนาก็เริ่มจะรู้แจ้งเห็นจริงในความเป็นจริงของร่างกายอันนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพิจารณาธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ

พิจารณากายแยกออกเป็นส่วนๆ ส่วนนี้เป็นดิน ส่วนนี้เป็นน้ำ ส่วนนี้เป็นลม ส่วนนี้เป็นไฟ เราก็จะมองเห็นว่า ร่างกายนี้สักแต่ว่าเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาไม่มี ก็ทำให้จิตของเรามองเห็นอนัตตาได้เร็วขึ้น เพราะฉะนั้น การเจริญกายคตาสติก็ดี การเจริญธาตุกัมมัฏฐานก็ดี จึงเป็นแนวทางให้จิตดำเนินก้าวขึ้นสู่ภูมิแห่งวิปัสสนาได้

และอีกอันหนึ่ง อานาปานสติ ท่านก็ยึดเป็นหลักการสอน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกัมมัฏฐานอานาปานสติ การกำหนดพิจารณา กำหนดลมหายใจนั้น จะไปแทรกอยู่ทุกกัมมัฏฐาน จะบริกรรมภาวนาก็ดี จะพิจารณาก็ดี ในเมื่อจิตสงบลงไป ปล่อยวางอารมณ์ที่พิจารณาแล้ว ส่วนใหญ่จิตจะไปรู้อยู่ที่ลมหายใจเข้าออก ในเมื่อจิตตามรู้ลมหายใจเข้าออก กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกอยู่เป็นปกติ จิตเอาลมหายใจเป็นสิ่งรู้ สติเอาลมหายใจเป็นสิ่งระลึก ลมหายใจเข้าออกเป็นไปตามปกติของร่างกาย เมื่อสติไปจับอยู่ที่ลมหายใจ ลมหายใจก็เป็นฐานที่ตั้งของสติ ลมหายใจเป็นสิ่งที่เกี่ยวเนื่องด้วยกาย สติไปกำหนดรู้อยู่ที่ลมหายใจเข้าออก จดจ่ออยู่ที่ตรงนั้น วิตกถึงลมหายใจ มีสติรู้พร้อมอยู่ในขณะนั้น จิตก็มีวิตกวิจารอยู่กับลมหายใจ เมื่อจิตสงบลงไป ลมหายใจก็ค่อยละเอียดๆ ลงไปเรื่อยๆ จนกระทั่งในที่สุดลมหายใจก็หายขาดไป เมื่อลมหายใจหายขาดไปจากความรู้สึก ร่างกายที่ปรากฏว่ามีอยู่ก็พลอยหายไปด้วย ในเมื่อเป็นเช่นนั้น ถ้าหากว่าลมหายใจยังไม่หายขาดไป กายก็ยังปรากฏอยู่ เมื่อจิตตามลมหายใจเข้าไปข้างในจิตจะไปสงบนิ่งอยู่ในท่ามกลางของกาย แล้วก็แผ่รัศมีออกมารู้ทั่วทั้งกาย จิตสามารถที่จะมองเห็นอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายได้หมดทั้งตัว เพราะ ลมย่อมวิ่งเข้าไปที่ส่วนต่างๆ ของร่างกาย ลมวิ่งไปถึงไหนจิตก็รู้ไปถึงนั่น

ตั้งแต่หัวจรดเท้า ตั้งแต่เท้าจรดหัว ตั้งแต่แขนซ้ายแขนขวา ขาขวาขาซ้าย เมื่อจิตตามลมหายใจเข้าไปแล้ว จิตจะรู้ทั่วกายหมด ในขณะใดกายยังปรากฏอยู่ จิตสงบอยู่ สงบ นิ่ง รู้ สว่างอยู่ในกาย วิตก วิจาร คือจิตรู้อยู่ภายในกาย สติก็รู้พร้อมอยู่ในกาย ในอันดับนั้นปีติและความสุขย่อมบังเกิดขึ้น เมื่อปีติและความสุขบังเกิดขึ้น จิตก็เป็นหนึ่ง นิวรณ์ ๕ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา ก็หายไป จิตกลายเป็นสมถะ มีพลังพอที่จะปราบนิวรณ์ ๕ ให้สงบระงับไป ผู้ภาวนาก็จะมองเห็นผลประโยชน์ในการเจริญสมถกัมมัฏฐาน

*จากหนังสือ **ฐานิยตฺเถรวตฺถุ***
*เรียบเรียงโดย **อคฺคธีโรภิกขุ***

ให้ตั้งใจให้ดี ตั้งสติให้ดี

พิจารณาความตายให้มากๆ ไม่ว่าคน ว่าสัตว์ เกิดมาแล้วก็ต้องตาย เพราะเกิดกับตายเป็นของคู่กัน

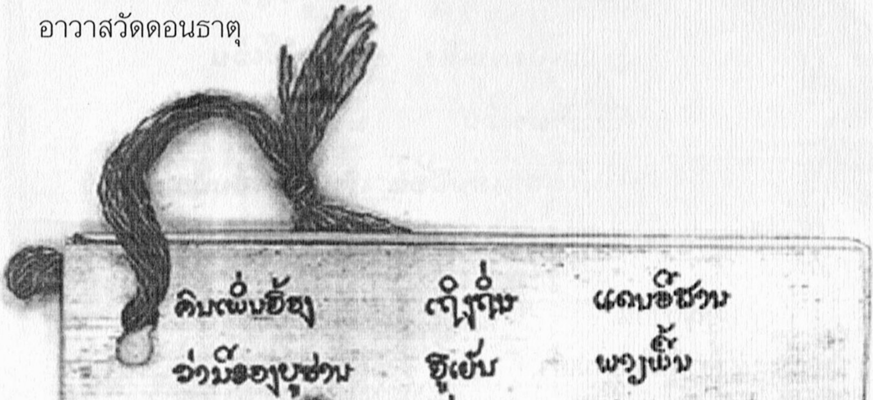
ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เอวังมีด้วยประการฉะนี้

*จากหนังสือ **"กมโล ผู้งามดั่งดอกบัว"***
พระครูศาสนูปกรณ์ (พระอาจารย์บุญจันทร์ กมโล)
วัดป่าสันติกาวาส อำเภอไชยวาน จังหวัดอุดรธานี

ท่านพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีลเถร
พระปรมาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนากัมมัฏฐาน

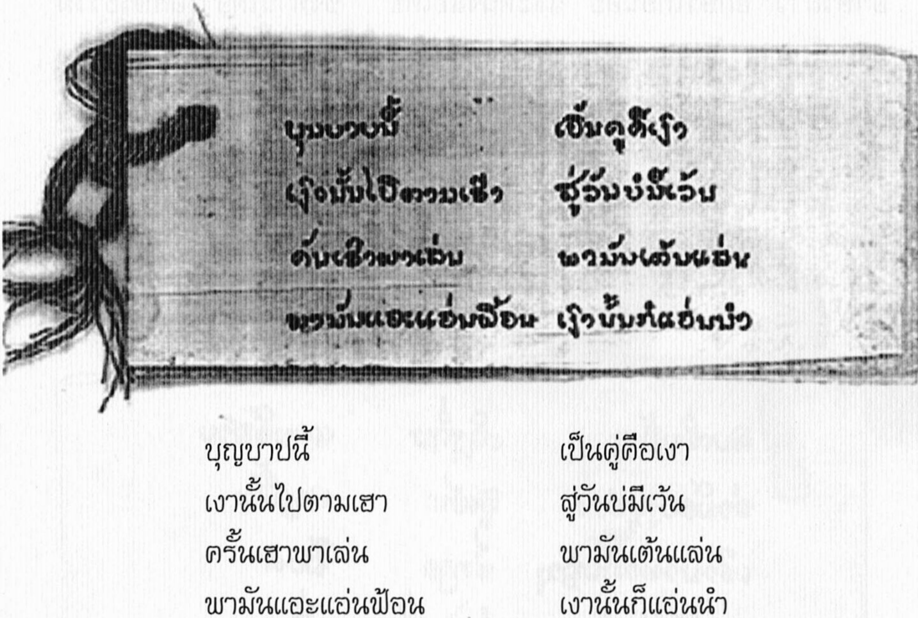
ลายมือธรรมะ
ท่านพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีลเถร

ท่านพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีลเถร ได้ศึกษาอักษรธรรม อักษรขอม อักษรลาว อักษรไทยน้อย และหนังสือไทย ซึ่งท่านได้จารอักษรธรรมลงบนใบลาน โดยแสดงข้อธรรมะและคติธรรมทางภาคอีสาน เขียนด้วยลายมือของท่านเอง ใบลานนี้ได้มาจากหลวงปู่สมบูรณ์ ขนฺติโก เจ้าอาวาสวัดดอนธาตุ

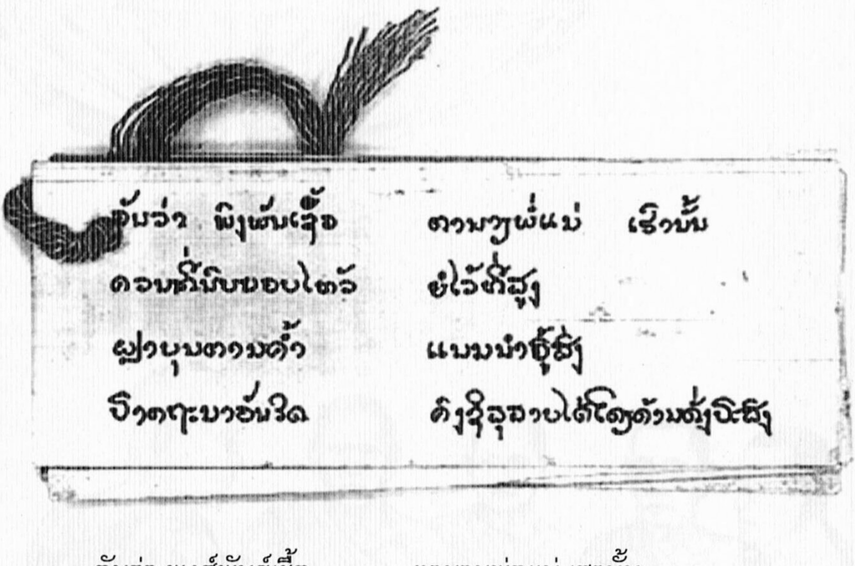


คนเพิ่นย้อง	เถิงถิ่น	แดนอีสาน
ว่ามีของบูฮาน	อยู่เย็น	ภายพื้น
เฮามาพากันสร้าง	รักษา	สืบต่อ
ของดีมีอยู่แล้ว	อย่าไลทิ้ม	เปล่าตาย

ท่านพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีโลเถร
พระบูรพาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนากัมมัฏฐาน



บุญบาปนี้ เป็นคู่คือเงา
เงานั้นไปตามเฮา สู่วันบ่มีเว้น
ครั้นเฮาพาเล่น พามันเต้นแล่น
พามันแอะแอ่นฟ้อน เงานั้นก็แอ่นนำ

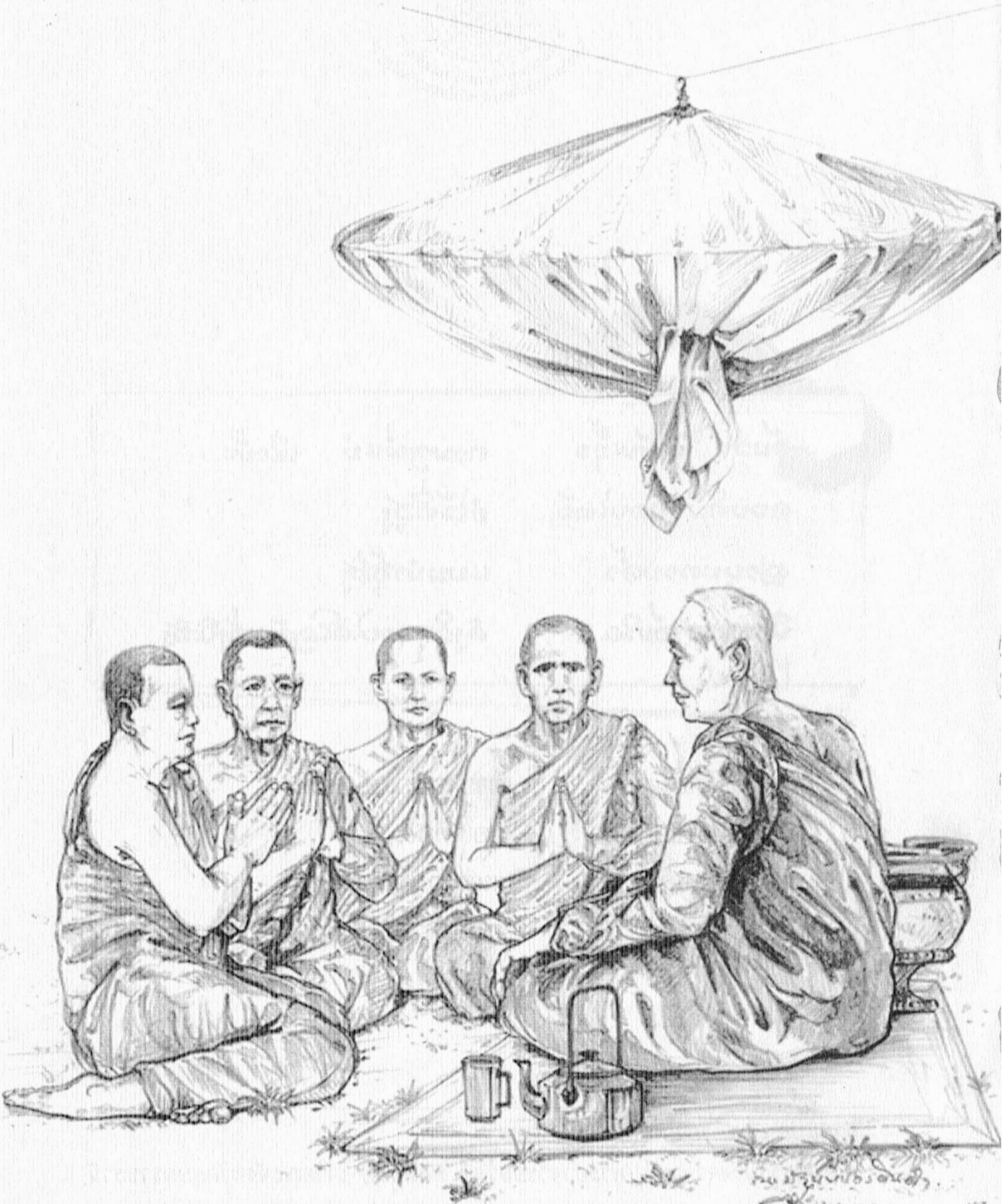


อันว่า พงศ์พันธ์เชื้อ ตายายพ่อแม่ เฮานั้น
ควรที่ นบนอบไหว้ ยอไว้ที่สูง
ผลาบุญตามค้ำ แนมนำผู้ส่ง
ปรารถนาอันใด คงสิลุลาภได้โดยค้ามดั่งประสงค์

---

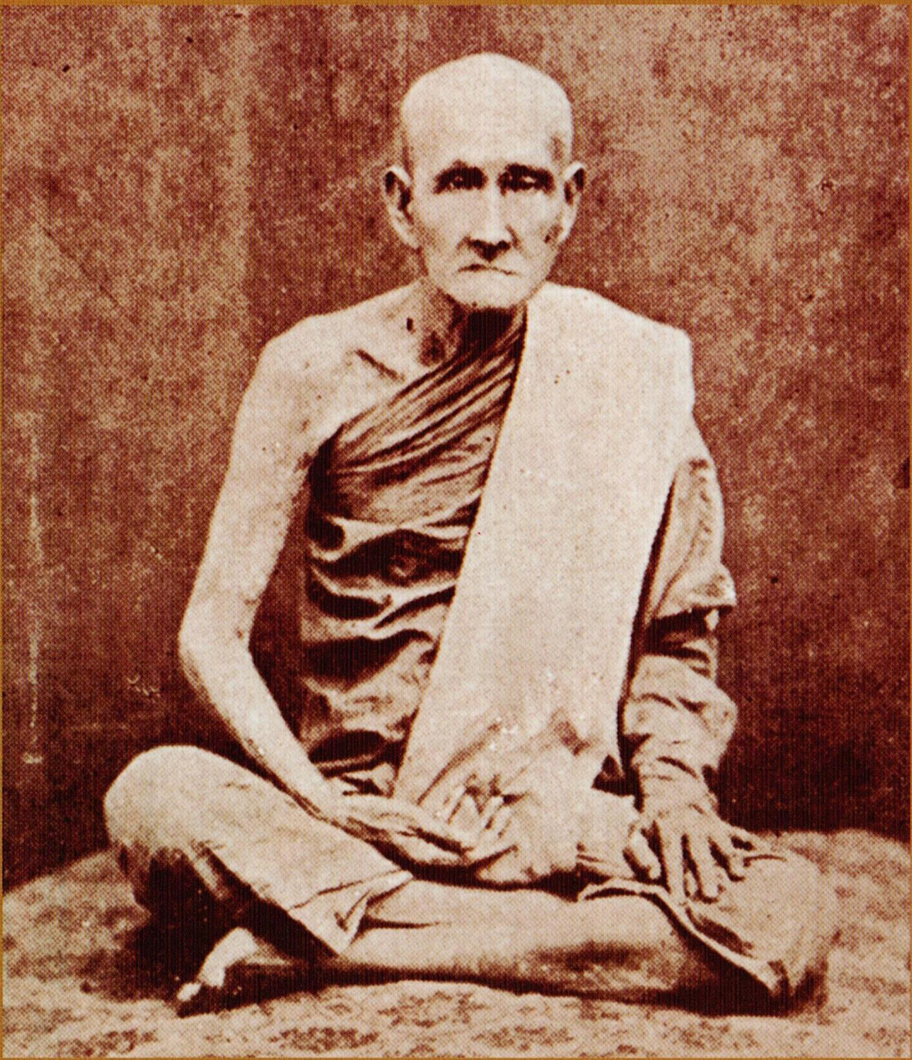
* *อ่านแปล เรียบเรียงโดย นายมนัส สุขสาย*

พระสิริธรรมวงศาจารย์ (พระอาจารย์สวัสดิ์ ทสฺสนีโย) เจ้าคณะจังหวัดอุบลราชธานี ตรวจ/ทาน



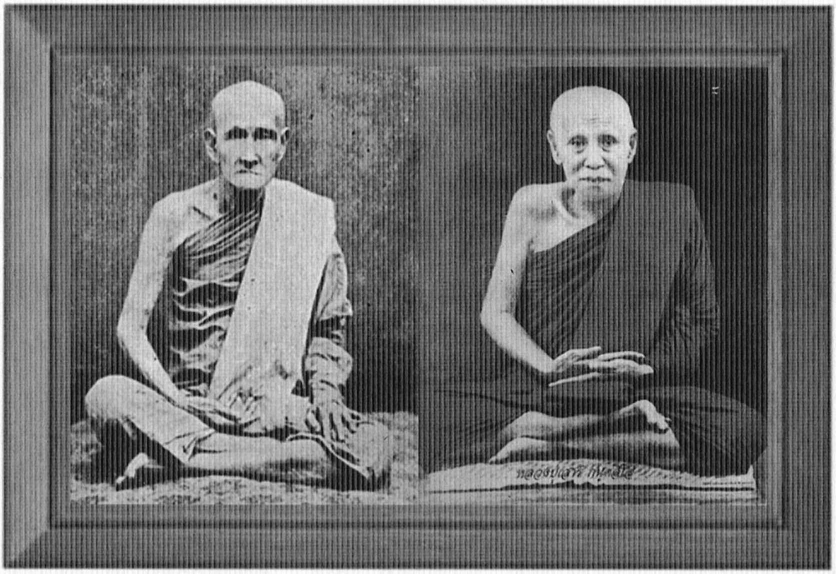


ท่านพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีลเถร



สมเด็จพระวันรัต (พุทฺธสิริเถร ทับ)

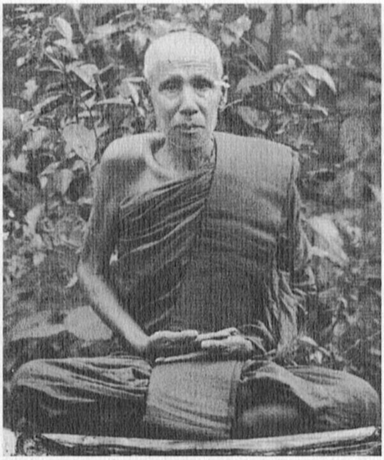
ท่านพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีลเถร
พระปรมาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนากัมมัฏฐาน



สมเด็จพระวันรัต (พุทฺธสิริเถร ทับ) เจ้าอาวาสองค์แรกของวัดโสมนัสวิหาร และเป็นหนึ่งในคณะพระมหาเถระทั้ง ๑๐ องค์ ที่ร่วมกับพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๔ เมื่อครั้งทรงดำรงพระอิสริยยศเป็นสมเด็จพระเจ้าน้องยาเธอ เจ้าฟ้ามงกุฎ ในรัชกาลที่ ๓ ที่ทรงผนวชเป็นพระภิกษุ มีพระนามในพุทธศาสนาว่า "พระวชิรญาโณ" หรือ **พระวชิรญาณเถระ** ทรงก่อตั้งวงศ์ธรรมยุตขึ้นในประเทศไทย

สมเด็จพระวันรัตเป็นผู้แตกฉานในพระไตรปิฎก ท่านเคร่งครัดต่อพระธรรมวินัยและการปฏิบัติกัมมัฏฐานเป็นอย่างยิ่ง มีความชำนาญและเข้าใจสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างลึกซึ้ง หนังสือธรรมะจำนวนมากที่ท่านนิพนธ์นั้น มีทั้งด้านปริยัติและการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เช่น

ท่านพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีลเถร
พระปรมาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนากัมมัฏฐาน



หนังสือ **จตุรารักขกัมมัฏฐาน** ที่กล่าวถึงการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ๔ ข้อ คือ การระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย การเจริญเมตตา การพิจารณาอสุภะและมรณสติ ตลอดถึงการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งธรรมทั้ง ๔ ข้อนี้เป็นหลักปฏิบัติกัมมัฏฐานของ **ท่านพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีลเถร** พระอาจารย์ใหญ่แห่งสายวิปัสสนาธุระ ผู้ซึ่งมีอุปนิสัยส่วนตัว คือ พูดน้อย สุขุม สมถะ สันโดษ และชอบวิเวกจาริกแสวงหาสถานที่เจริญสมณธรรมตามป่าเขา ไม่ใคร่เทศนาธรรมนัก เมื่อท่านพระอาจารย์เสาร์ได้อ่านหนังสือจตุรารักข์ของสมเด็จพระวันรัตแล้ว เกิดความพอใจที่จะเผยแผ่ธรรมะในจตุรารักข์นี้ เพื่อให้ศิษย์บรรพชิตและฆราวาสผู้ใฝ่ธรรมทราบหลักการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ดังปรากฏในคำนำในการจัดพิมพ์หนังสือ ของหลวงแก้ว กาญจนะเขตร์ เมื่อวันที่ ๑๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๔๘๒ ดังนี้

ท่านพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีลเถร
พระปรมาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนากัมมัฏฐาน

จตุรารักขกัมมัฏฐาน

คำนำ

หนังสือนี้ มีวิธีไหว้และบูชาพระรัตนตรัย พร้อมทั้งการเจริญสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยตรง **ท่านพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีโล ผู้ประมุขสงฆ์ฝ่ายกัมมัฏฐาน ได้วิจารณ์ตามฉบับเดิมของท่านพระครูศิริปัญญามุนี*** เห็นว่าเป็นประโยชน์สำหรับพุทธบริษัทผู้ใคร่ต่อการปฏิบัติธรรม จะได้ประกอบการศึกษานั้นเป็นอันมาก จึงแจ้งให้บรรดาสานุศิษย์ทั้งหลายทราบ คณะพุทธ-บริษัทซึ่งเป็นสานุศิษย์มีความเลื่อมใสเป็นอย่างยิ่ง จึงหลวงแก้วกาญจนะเขตร์ และนางแก้วกาญจนะเขตร์ (ประทุม) มีความเลื่อมใส ได้บริจาคทรัพย์สมทบพิมพ์เป็นจำนวน ๓๐๐ เล่ม เพื่อเป็นการเชิดชูพระพุทธศาสนา ว่าโดยย่อ มีความหวังเพื่อความสดชื่นเบิกบานแก่ผู้มีหัวใจอันร้าวรานขื่นขม ถึงแม้จะกล่าวว่าเป็น

---

* ศิษย์องค์หนึ่งของท่านพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีลเถร ผู้ได้ต้นฉบับจตุรารักข์นำมาถวายท่านพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีลเถร ส่วนท่านผู้นิพนธ์หนังสือเล่มนี้ คือ สมเด็จพระวันรัต (พุทฺธสิริ ทับ)

ผู้มุ่งต่อการปฏิบัติอยู่ก็ดี ใจก็ยังอ่อนระโหยท้อแท้อยู่ ท่านพระอาจารย์ผู้ประมุขก็ยังพยายามต่อไปอีก พยายามโดยขอร้องอย่างอ่อนหวานว่า "ขอท่านได้อ่านและวิจารณ์ข้อความในหนังสือนี้ ด้วยความพินิจอย่างแท้จริง แล้วปฏิบัติตามโดยตั้งใจจริง ก็คงสำเร็จผลตามประสงค์ ถ้าท่านขุดบ่อไม่ลึกสักหน่อย ท่านจะได้ดื่มน้ำที่ใสสะอาดหรือ? อากาศแม้ว่างเปล่านกก็ยังบินไปได้ด้วยกำลังปีก"

สจฺจํเวอมตาวาจา
ศิริสมานการ
๑๕/๓/๒๔๘๒

ท่านพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีโลเถร
พระปรมาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนากัมมัฏฐาน

จตุรารักขกัมมัฏฐาน

พระอภิธมฺมตฺถสงฺคห

จิตฺตํ เจตสิกํ รูปํ	จิต เจตสิก รูป เป็นเพลิงเครื่องร้อน เป็นทุกข์ของสัตว์
นิพฺพานํ ปรมํ สุญฺญํ	ดับเพลิงเครื่องร้อนหมด เป็นสุข สูญจากทุกข์อย่างยิ่ง
นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ	ดับทุกข์หมดเป็นสุขอย่างยิ่ง ฯ
เอเตน สจฺจวชฺเชน	ด้วยคำสัตย์นี้
สุวตฺถิ โหตุ สพฺพทา	ขอความสวัสดีเกษมสุขนิราศภัย จงมีแด่ผู้ที่รับหนังสือนี้ไปปฏิบัติตาม ในกาลทุกเมื่อ เทอญ ฯ

วิธีบูชาดอกไม้ธูปเทียน

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส	ข้าพเจ้าขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคคือบุญ เป็นองค์พระอรหันต์ตรัสรู้ชอบแล้วเอง ซึ่งเป็นที่พึ่งของข้าพเจ้าพระองค์นั้น
ยมหํ สมฺมาสมฺพุทฺธํ ภควนฺตํ สรณํ { คโต *(ชายว่า)* **/ คตา** *(หญิงว่า)* **}**	พระผู้มีพระภาคพระองค์ตรัสรู้ดีแล้วเองโดยชอบพระองค์ใดแน่ะ ข้าพเจ้าถึงแล้วว่าเป็นที่พึ่งกำจัดภัยจริง

ท่านพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีโล เถร
พระปรมาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนากัมมัฏฐาน

อิมินา สกฺกาเรน ตํ ภควนฺตํ อภิปูชยามิ	ข้าพเจ้าบูชาพระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น ด้วยเครื่องสักการะอันนี้
ยมหํ สฺวากฺขาตํ ภควตา ธมฺมํ สรณํ { คโต *(ชายว่า)* **/ คตา** *(หญิงว่า)* **}**	พระธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสแล้วดีเหล่าใดแน่ะ ข้าพเจ้าถึงแล้วว่าเป็นที่พึ่งกำจัดภัยจริง
อิมินา สกฺกาเรน ตํ ธมฺมํ อภิปูชยามิ	ข้าพเจ้าบูชาพระธรรมนั้น ด้วยเครื่องสักการะอันนี้
ยมหํ สุปฏิปนฺนํ สงฺฆํ สรณํ { คโต *(ชายว่า)* **/ คตา** *(หญิงว่า)* **}**	พระสงฆ์ที่ท่านปฏิบัติดีแล้วหมู่ใดแน่ะ ข้าพเจ้าถึงแล้วว่าเป็นที่พึ่งกำจัดภัยจริง
อิมินา สกฺกาเรน ตํ สงฺฆํ อภิปูชยามิ	ข้าพเจ้าบูชาพระสงฆ์หมู่นั้น ด้วยเครื่องสักการะอันนี้

วิธีไหว้พระ

ยมหํ สมฺมาสมฺพุทฺธํ ภควนฺตํ สรณํ { คโต *(ชายว่า)* **/ คตา** *(หญิงว่า)* **}**	พระผู้มีพระภาคพระองค์ตรัสรู้ดีแล้วเองโดยชอบพระองค์ใดแน่ะ ข้าพเจ้าถึงแล้วว่าเป็นที่พึ่งกำจัดภัยจริง
ตํ ภควนฺตํ อภิวาเทมิ	ข้าพเจ้าไหว้พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น

ฯ กราบลง ฯ

ยมหํ สฺวากฺขาตํ ภควตา ธมฺมํ สรณํ { คโต *(ชายว่า)* **/ คตา** *(หญิงว่า)* **}**	พระธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสแล้วดีเหล่าใดแน่ะ ข้าพเจ้าถึงแล้วว่าเป็นที่พึ่งกำจัดภัยจริง

ตํ ธมฺมํ นมสฺสามิ ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น

๏ *กราบลง* ๏

ยมหํ สุปฏิปนฺนํ สงฺฆํ พระสงฆ์ที่ท่านปฏิบัติดีแล้วหมู่ใดแน่ะ

สรณํ { **คโต** *(ชายว่า)* / **คตา** *(หญิงว่า)* } ข้าพเจ้าถึงแล้วว่าเป็นที่พึ่งกำจัดภัยจริง

ตํ สงฺฆํ วนฺทามิ ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่นั้น

๏ *กราบลง* ๏

วิธีรักษาศีล ๕ และอุโบสถ

ศุภมัสดุ อนึ่ง ขอความงามความดีจงมีแก่ท่านผู้สัตบุรุษทั้งหลาย เมื่อท่านจะถือศีลรับศีลจงมีสติคิดเว้นจริงๆ ทุกสิกขาบทไปให้ครบทั้ง ๕ ให้ได้ ถ้าเผลอไปไม่ได้คิดเว้นในสิกขาบทใด สิกขาบทนั้นเป็นอันไม่ได้รับไม่ได้ถือ ก็ขาดองค์ไป หาครบทั้ง ๕ ไม่ ผู้ถือศีลไม่ครบทั้ง ๕ เป็นผู้ทุศีลว่ามีศีลชั่ว เหตุนั้น เมื่อจะรับศีล ให้มีสติตั้งจิตคิดเว้นจริงๆ ทุกสิกขาบทไปให้ครบทั้ง ๕ ให้ได้ จงตั้งจิตคิดเว้นจริงๆ ดังนี้ว่า

ที่ ๑. เราจักไม่แกล้งทำสัตว์ให้ตาย

ที่ ๒. เราจักไม่ฉ้อลักเข้าของๆ เขา

ที่ ๓. ถ้าชายให้คิดเว้นว่า เราจักไม่คบสตรีอื่นด้วยล่วงประเวณี ถ้าหญิงให้คิดเว้นว่า เราจักไม่คบบุรุษอื่นด้วยล่วงประเวณี

ที่ ๔. เราจักไม่ล่อลวงปดผู้ใดผู้หนึ่ง

ที่ ๕. เราจักไม่กินเหล้าเครื่องดองของเมาต่างๆ

ตั้งจิตคิดเว้นครบทั้ง ๕ ได้ดังว่ามานี้แล้ว อย่างนี้ท่านกล่าวว่า ถือศีลรับศีล

ด้วยดีนั่นทีเดียว

ครั้นรับศีลตั้งจิตคิดเว้นครบทั้ง ๕ ดังว่ามานี้แล้ว จงรักษาเจตนาที่คิดเว้นทั้ง ๕ นั้นไว้ให้ดี ให้เป็นนิตย์ อย่าให้ขาดได้ อย่างนี้ท่านกล่าวว่ารักษาศีล ๕ ด้วยดี เป็นผู้มีศีล ๕ นั่นเทียว

ถ้าล่วงสิกขาบทใดด้วยกายหรือด้วยวาจา สิกขาบทนั้นก็แตกไป ท่านกล่าวว่าศีลขาด เป็นคนทุศีลทีเดียว

ถึงในอุโบสถก็ปฏิบัติเหมือนกัน เมื่อจะสมาทาน (ถือ) จงมีสติคิดเว้นทุกๆ สิกขาบทไปให้ครบทั้ง ๘ ให้ได้ทีเดียว ถ้าเผลอไปเสีย ไม่ได้คิดเว้นในสิกขาบทใด สิกขาบทนั้นก็เป็นอันไม่ได้สมาทาน (ถือ) ขาดองค์ ๘ ไป หาเป็นอุโบสถไม่ เพราะอุโบสถพร้อมด้วยองค์ ๘ ขาดเสียไม่ได้ ไม่เป็นอุโบสถ

เหตุนั้น เมื่อจะสมาทาน (ถือ) อุโบสถ จงตั้งจิตคิดเว้นทุกๆ องค์ไปให้ครบทั้ง ๘ ให้ได้ ดังนี้ว่า

ที่ ๑. เราจักไม่แกล้งให้สัตว์ตาย

ที่ ๒. เราจักไม่ฉ้อลักเข้าของๆ เขา

ที่ ๓. เราจักไม่เสพเมถุน เป็นข้าศึกแก่พรหมจรรย์

ที่ ๔. เราจักไม่ล่อลวงปดผู้ใดผู้หนึ่ง

ที่ ๕. เราจักไม่กินเหล้าเครื่องดองของเมาต่างๆ

ที่ ๖. เราจักไม่กินโภชนาหารในเวลาวิกาลตั้งแต่เที่ยงแล้วไป

ที่ ๗. เราจักไม่ฟ้อนรำเอง ดูเขาฟ้อนรำ ขับร้องเอง ฟังเขาขับร้อง ไม่ดูการเล่นอันเป็นข้าศึกแก่บุญแก่กุศล ไม่ตกแต่งร่างกายด้วยระเบียบดอกไม้ของหอม ทำกายให้วิจิตรงามด้วยเครื่องประดับต่างๆ

ที่ ๘. เราจักไม่นั่งนอนเตียงตั่งม้าที่มีเท้าสูงเกินประมาณ และฟูกเบาะใส่นุ่นและสำลี และเครื่องปูลาดวิจิตรงามด้วยเงินและทองต่างๆ

ถ้าสมาทานตั้งจิตคิดเว้นทุกๆ สิกขาบทให้ครบทั้ง ๘ ดังว่ามานี้แล้ว อย่างนี้แหละจึงเป็นอันสมาทาน (ถือ) อุโบสถด้วยดี

ครั้นสมาทานดังว่ามานี้แล้ว ก็จงรักษาเจตนาที่คิดเว้นทั้ง ๘ นั้นไว้ให้ดี อย่าให้ขาดได้ตลอดคืนหนึ่งวันหนึ่ง อย่างนี้ท่านกล่าวว่ารักษาอุโบสถด้วยดี

ถ้าล่วงสิกขาบทใดด้วยกายหรือด้วยวาจา สิกขาบทนั้นก็ขาดไปไม่เป็นอุโบสถ เพราะอุโบสถพร้อมด้วยองค์ ๘ นั้นนั่นแหละ

เหตุนั้น เมื่อจะรับศีล ๕ เมื่อจะสมาทานอุโบสถ อย่าเผลอไป จงตั้งจิตคิดเว้นทุกๆ สิกขาบทให้ครบองค์ ๕ และให้ครบองค์ ๘ ด้วยดีให้ได้เถิด แล้วจงรักษาเจตนาที่คิดเว้นนั้นไว้ให้ดีให้ได้ทีเดียว ทั้งในศีล ๕ และอุโบสถที่พร้อมด้วยองค์ ๘ นั้น อย่าล่วงด้วยกายหรือด้วยวาจาดังว่ามานี้ เทอญ ฯ

อนึ่ง ศีลวิบัติไม่บริสุทธิ์นี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงอาทีนพโทษไว้ ๕ อย่าง โทษ ๕ อย่างนั้น คือ

ผู้ที่มีศีลวิบัติเป็นคนทุศีล ย่อมถึงความฉิบหายแห่งสมบัติใหญ่เพราะเหตุประมาทในศีล เป็นโทษที่หนึ่ง ฯ

อนึ่ง ผู้ที่มีศีลวิบัติ อันวิญญูชนรู้แล้วย่อมติเตียน เกียรติศัพท์ข้างชั่วย่อมปรากฏทั่วไป ได้ซึ่งความร้อนใจ เป็นโทษที่สอง ฯ

อนึ่ง ผู้ที่มีศีลวิบัติ เมื่อเข้าไปใกล้บริษัทใดๆ ย่อมเกรงกลัวครั่นคร้ามหวาดหวั่นไป เป็นโทษที่สาม ฯ

อนึ่ง ผู้ที่มีศีลวิบัติ เมื่อจะตายไม่ได้สติหลงใหลตายไป เป็นโทษที่สี่ ฯ

อนึ่ง ผู้ที่มีศีลวิบัติ ตายแล้วไปเกิดในคติอันชั่วคืออบายทั้ง ๔ เป็นโทษที่ครบห้าฯ

อนึ่ง ผู้ที่เกิดมาในมนุษย์นี้ มีอายุน้อยสั้น ตายเร็วพลัน นี้เป็นเศษผลของปาณาติบาต ฯ

อนึ่ง ผู้ที่มาเกิดในมนุษย์นี้ มีโภคะน้อย ยากจนไร้ทรัพย์สมบัติไป นี้เป็นเศษผลของอทินนาทานฯ

อนึ่ง ผู้ที่มาเกิดในมนุษย์นี้ มีศัตรูคิดประทุษร้ายมาก หาความสุขยาก นี้เป็นเศษผลของกามมิจฉาจาร ฯ

อนึ่ง ผู้ที่มาเกิดในมนุษย์นี้ อยู่ดีๆ มีผู้มากล่าวตู่ใส่โทษซัดความเอาเปล่าๆ ต้องเสียทรัพย์บ้าง ต้องติดจำทำโทษบ้าง นี้เป็นเศษผลของการกล่าวมุสาวาท ฯ

อนึ่ง ผู้ที่มาเกิดในมนุษย์นี้ เป็นบ้า เสียจริต คลั่งไคล้เสียคนไป นี้เป็นเศษผลของการดื่มกินสุราเมรัย ฯ

เมื่อประสงค์จะใคร่พ้นจากโทษทุศีลต่างๆ ดังว่ามานี้แล้ว ก็จงอุตสาหะปฏิบัติให้ดีในศีล ๕ นี้เถิด ฯ

ก็ศีล ๕ นี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงอานิสงส์ไว้ ๕ อย่าง อานิสงส์ ๕ อย่างนั้น คือ

ผู้ที่มีศีลได้ซึ่งทรัพย์สมบัติมาก เพราะเหตุไม่ประมาทในศีล เป็นอานิสงส์ที่หนึ่งฯ

อนึ่ง ผู้ที่มีศีลอันวิญญูชนมักสรรเสริญ เกียรติศัพท์ย่อมลือชาปรากฏทั่วไป ได้ความบันเทิงใจ เป็นอานิสงส์ที่สอง ฯ

อนึ่ง ผู้ที่มีศีล เมื่อเข้าไปใกล้บริษัทใดๆ ย่อมเป็นผู้กล้าหาญ ไม่กลัวไม่ครั่นคร้าม เป็นอานิสงส์ที่สาม ฯ

อนึ่ง ผู้ที่มีศีล เมื่อจะตายย่อมเป็นผู้มีสติไม่ฟั่นเฟือน ไม่หลงตาย เป็นอานิสงส์ที่สี่ ฯ

อนึ่ง ผู้ที่มีศีล ตายแล้วย่อมไปเกิดในสุคติ คือมนุษย์และโลกสวรรค์ เป็นอานิสงส์ที่ห้า ฯ

อนึ่ง ศีลนี้มีอันไม่วิปฏิสารเดือดร้อนใจ เป็นคุณานิสงส์ เป็นทรัพย์อันประเสริฐ ให้สำเร็จความปรารถนาของตนตามประสงค์ด้วย เป็นเหตุเป็นปัจจัยแก่อันบรรลุมรรคผลและทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานด้วย ฯ

อนึ่ง อุโบสถที่พร้อมด้วยองค์ ๘ อันนรชาติหญิงชายรักษาตลอดคืนหนึ่งวันหนึ่งด้วยดีนี้ พระพุทธเจ้าทรงตรัสสรรเสริญไว้ว่า มีผลานิสงส์ยิ่งใหญ่ มีความสว่างรุ่งเรืองแผ่ไพศาลมากยิ่งนัก ถ้าจะเปรียบด้วยสมบัติในมนุษยโลกแล้ว ก็ให้แบ่งออกเป็น ๑๖ ส่วน ๑๖ เสี้ยว ๑๖ หน ส่วนเสี้ยวที่สุดครบ ๑๖ นั้น ก็เลิศประเสริฐวิเศษยิ่งกว่าสมบัติของพระเจ้าจักรพรรดิและกษัตริย์หมดทั้งสิ้นในมนุษยโลกนี้ เพราะอุโบสถนั้นให้ผลเป็นทิพย์

เหตุนั้น เราทั้งหลายจงอย่าประมาทเลย อุตสาหะปฏิบัติในศีล ๕ และอุโบสถนี้ให้ดีเถิด จะได้ประสบผลที่เลิศ เป็นอันไม่เสียทีที่เกิดเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนานี้ เทอญ ฯ

จตุรารักขกัมมัฏฐาน

(๑) วิธีระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย

อนึ่ง เมื่อจะระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย พึงระลึกดังนี้ก็ได้ว่า: เพลิงกิเลสเพลิงทุกข์ลุกโพลงรุ่งเรืองไหม้สัตว์เผาสัตว์ให้รุ่มร้อนอยู่เป็นนิตย์ในภพทั้ง ๓

เพลิงกิเลสนั้นคือ ราคะ ความกำหนัดยินดี และโทสะ ความเคืองคิดประทุษร้าย และโมหะ ความหลงไม่รู้จริง ราคะ โทสะ โมหะ ทั้ง ๓ นี้ ท่านกล่าวว่าเป็นเพลิง เพราะเป็นเครื่องร้อนรนกระวนกระวายของสัตว์

เพลิงทุกข์นั้นคือ

ชาติ ความเกิด คือขันธ์และอายตนะและนามรูปที่เกิดปรากฏขึ้น และชรา ความแก่ทรุดโทรมคร่ำคร่า และมรณะ ความตาย คือชีวิตขาดกายแตกวิญญาณดับ

และโสกะ ความเหือดแห้งใจ เศร้าใจ และปริเทวะ ความบ่นเพ้อคร่ำครวญร่ำไร

และทุกข์ ทนยากเจ็บปวดเกิดขึ้นในกาย และโทมนัส ความเป็นผู้มีใจชั่วเสียใจ และอุปายาส ความคับแค้นอัดอั้นใจ

ทุกข์มีชาติเป็นต้นเหล่านี้ ท่านกล่าวว่าเป็นเพลิง เพราะเป็นทุกข์ให้เกิดความร้อนรนกระวนกระวายต่างๆ แก่สัตว์

เพลิงกิเลสเพลิงทุกข์เหล่านี้ ยกพระพุทธเจ้าเสียแล้ว ไม่มีผู้หนึ่งผู้ใดในโลกดับได้ แต่ผู้ที่จะรู้ว่าเป็นเพลิงเครื่องร้อนเท่านั้นก็หายากเสียแล้ว ผู้ที่จะดับเพลิงนั้นจะได้มาแต่ไหนเล่า ก็ในโลกหมดทั้งสิ้นไม่มีผู้หนึ่งผู้ใดดับ

ได้ จึงพากันร้อนรนกระวนกระวายอยู่ด้วยเพลิงหมดทั้งโลก ก็ไม่รู้สึกตัวว่าเพลิงมันเผาเอาให้เร่าร้อนอยู่เป็นนิตย์ เพราะอวิชชาความหลงไม่รู้จริง ฯ

สมฺมาสมฺพุทฺโธ ภควา พระผู้มีพระภาคที่เป็นที่พึ่งของเรา พระองค์ตรัสรู้ชอบตรัสรู้ดีแล้วเอง ตรัสรู้จริงเห็นจริง ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์ของพระองค์ได้แล้ว คือทำให้แจ้งซึ่งกิเลสนิพพานและขันธนิพพานได้แล้ว ทรงสั่งสอนสัตว์ให้รู้ตามเห็นตาม ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์ ทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานได้ด้วย พระองค์นั้นจึงเป็นผู้เลิศกว่าสัตว์ ประเสริฐกว่าสัตว์ เป็นผู้อัศจรรย์ใหญ่ยิ่งนัก ควรเลื่อมใสจริงๆ ฯ

สฺวากฺขาโต ภควตา ธมฺโม พระธรรมที่เป็นที่พึ่งของเรา ที่พระผู้มีพระภาคตรัสแล้วดี ทรงคุณ คือดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์ของสัตว์ผู้ปฏิบัติชอบ ช่วยให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นได้ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา มรรคผลนิพพาน พระธรรมนั้น ท่านทรงคุณคือดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์ได้อย่างนี้ จึงเป็นอัศจรรย์ใหญ่ยิ่งนัก ควรเลื่อมใสจริงๆ ฯ

สุปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ พระสงฆ์ผู้สาวกของพระผู้มีพระภาค ที่เป็นที่พึ่งของเรา ท่านปฏิบัติดีแล้ว ทำให้บริบูรณ์ในศีล สมาธิ ปัญญา บรรลุมรรคผล ทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์ของตนได้แล้ว สั่งสอนผู้อื่น ให้รู้ตามเห็นตาม ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์ได้ด้วย และเป็นเขตให้เกิดบุญกุศลแก่เทพยดาและมนุษย์มากนัก พระสงฆ์นั้นท่านปฏิบัติดีอย่างนี้ จึงเป็นอัศจรรย์ใหญ่ยิ่งนัก ควรเลื่อมใสจริง ฯ

เมื่อนึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ สามรัตนะนี้ ตรึกตรองด้วยปัญญา ครั้นเห็นจริงเกิดความเลื่อมใสขึ้นแล้ว จะนึกแต่ในใจหรือจะเปล่งวาจาว่า :

อโห พุทฺโธ พระพุทธเจ้าที่เป็นที่พึ่งของเรา พระองค์ตรัสรู้จริงเห็นจริง สำเร็จประโยชน์ตน สำเร็จประโยชน์ผู้อื่นได้แล้ว ควรซึ่งทักขิณาอันเลิศ เป็นผู้ประเสริฐกว่าสัตว์หมดทั้งสิ้น เป็นอัศจรรย์น่าเลื่อมใสจริง ฯ

อโห ธมฺโม พระธรรมที่เป็นที่พึ่งของเรา ท่านทรงคุณคือดับกิเลสเครื่องร้อนใจของสัตว์ได้ นำสัตว์ออกจากทุกข์ได้ เป็นอัศจรรย์น่าเลื่อมใสจริง ฯ

อโห สงฺโฆ พระสงฆ์ที่เป็นที่พึ่งของเรา ท่านปฏิบัติดีแล้ว เป็นเขตบุญอันเลิศ หาเขตบุญอื่นยิ่งกว่าไม่มี เป็นอัศจรรย์น่าเลื่อมใสจริง ฯ

ภาวนาดังนี้ได้ ก็ดีทีเดียว ฯ

เมื่อถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ สามรัตนะนี้ เป็นที่พึ่งของตนจริงๆ เสมอด้วยชีวิตแล้ว ท่านกล่าวว่าถึงสรณะแล้ว มีผลานิสงส์ใหญ่ยิ่งกว่าทานหมดทั้งสิ้น ฯ

อนึ่ง ผู้ใดได้ความเชื่อความเลื่อมใสในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ สามรัตนะนี้แล้ว ผู้นั้นได้ชื่อว่าเลื่อมใสแล้วในที่อันเลิศ ผลที่สุดวิเศษเลิศใหญ่ยิ่งกว่าผลแห่งกุศลอื่นๆ ทั้งสิ้น ย่อมมีแก่ผู้ที่เลื่อมใสในรัตนะทั้งสามนั้น ฯ

อนึ่ง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นรัตนะอันเลิศวิเศษยิ่งกว่ารัตนะอื่นๆ หมดทั้งสิ้น ย่อมให้สำเร็จความปรารถนาแก่สัตว์ผู้ที่เลื่อมใสได้ทุกประการ เหตุนั้น เราทั้งหลายจงอุตสาหะนึกถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ให้เกิดความเลื่อมใสทุกๆ วันเถิด จะได้ไม่เสียทีประสบพบพระพุทธศาสนานี้ ฯ

ท่านพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีโล เถร
พระปรมาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนากัมมัฏฐาน

(๒) วิธีเจริญเมตตา

อนึ่ง เมื่อจะเจริญเมตตา พึงเจริญดังนี้ก็ได้ว่า :

สพฺเพ สตฺตา	สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันหมดทั้งสิ้น
อเวรา	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด, อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
สพฺเพ สตฺตา	สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันหมดทั้งสิ้น
อพฺยาปชฺฌา	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด, อย่าได้มีความเจ็บไข้ลำบากกายลำบากใจเลย
สพฺเพ สตฺตา	สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันหมดทั้งสิ้น
อนีฆา	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด, อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย
สพฺเพ สตฺตา	สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันหมดทั้งสิ้น
สุขี อตฺตานํ ปริหรนฺตุ	จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนพ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด ฯ

เมตตาภาวนานี้ เป็นข้าศึกแก่พยาบาทโดยตรง เมื่อเจริญเมตตานี้ย่อมละพยาบาทเสียได้ด้วยดี เมตตานี้ ชื่อว่า เจโตวิมุติ เพราะเป็นเครื่องหลุดพ้นจากพยาบาทของใจ มีผลานิสงส์ยิ่งใหญ่กว่าทานและศีลหมดทั้งสิ้น ฯ

อนึ่ง เมตตานี้ พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่ามีอานิสงส์ ๑๑ ประการ อานิสงส์ ๑๑ ประการนั้นคือ ผู้ที่เจริญเมตตานี้

๑. หลับก็เป็นสุข

๒. ตื่นก็เป็นสุข

๓. ฝันเห็นก็เป็นมงคลไม่ลามก

๔. เป็นที่รักของมนุษย์

๕. เป็นที่รักของอมนุษย์

๖. เทวดาย่อมรักใคร่รักษาไว้ให้พ้นภัย

๗. ไฟก็ไม่ไหม้ไม่ทำให้ร้อนได้ พิษต่างๆ และศาสตราวุธก็ไม่ประทุษร้ายทำอันตรายแก่ชีวิตได้

๘. จิตกลับตั้งมั่นได้โดยเร็วพลัน

๙. มีผิวหน้าผ่องใสงาม

๑๐. เป็นผู้มีสติไม่หลงตาย

๑๑. ตายแล้วไปเกิดในพรหมโลก ด้วยเมตตาฌานนี้ ฯ

เมตตามีอานิสงส์วิเศษมากต่างๆ ดังว่ามานี้ เหตุนั้น เราทั้งหลายจงอย่าได้ประมาทในเมตตาภาวนานี้เลย อุตสาหะเจริญเถิด จะได้ประสบอานิสงส์วิเศษต่างๆ ซึ่งว่ามานี้ เทอญ ฯ

(๓) วิธีเจริญอสุภ

อนึ่ง เมื่อจะเจริญอสุภ พึงเจริญดังนี้ก็ได้ว่า:

อตฺถิ อิมสฺมึ กาเย ของไม่งามเป็นของปฏิกูลน่าเกลียดมีอยู่ในกายนี้

เกสา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ	คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง
มํสํ นหารู อฏฺฐี อฏฺฐิมิญฺชํ วกฺกํ	คือ เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม
หทยํ ยกนํ กิโลมกํ ปิหกํ ปปฺผาสํ	คือ เนื้อหัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด
อนฺตํ อนฺตคุณํ อุทริยํ กรีสํ	คือ ไส้ใหญ่ ไส้ทบ อาหารใหม่ อาหารเก่า
ปิตฺตํ เสมฺหํ ปุพฺโพ โลหิตํ เสโท เมโท	คือ น้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง น้ำหนอง น้ำเลือด น้ำเหงื่อ น้ำมันข้น
อสฺสุ วสา เขโฬ สิงฺฆานิกา ลสิกา มุตฺตํ	คือ น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำมูตร ฯ

ผมนั้น งอกอยู่ตามหนังศีรษะ ดำบ้างขาวบ้าง

ขนนั้น งอกอยู่ตามขุมขนทั่วกาย เว้นไว้แต่ฝ่ามือฝ่าเท้า

เล็บนั้น งอกอยู่ตามปลายมือปลายเท้า

ฟันนั้น งอกอยู่ตามกระดูกคางข้างบนข้างล่าง สำหรับบดเคี้ยวอาหาร ชุ่มอยู่ด้วยน้ำลายเป็นนิตย์

หนังนั้น หุ้มทั่วกาย เอาผิวนอกออกเสียแล้วมีสีขาว

เนื้อนั้น มีสีแดงเหมือนชิ้นเนื้อสัตว์

เอ็นนั้น รึงรัดรวบโครงกระดูกไว้ มีสีขาว

กระดูกนั้น เป็นร่างโครงค้ำแข็งอยู่ในกาย มีสีขาว

เยื่อในกระดูกนั้น มีสีขาวเหมือนกะยอดหวายที่เผาไฟอ่อนแล้วใส่ไว้ในกระบอกไม้ฉะนั้น

เยื่อในสมองศีรษะนั้น เป็นยวงๆ เหมือนเยื่อในหอยจุ๊บแจง

ม้ามนั้น คือแผ่นเนื้อมีสีแดงคล้ำๆ สองแผ่นมีขั้วอันเดียวกัน เหมือนผลมะม่วงสองผลมีขั้วอันเดียวกันฉะนั้น อยู่ข้างซ้ายเคียงกับหัวใจ

เนื้อหัวใจนั้น มีสีแดง สัณฐานดังดอกบัวตูม ตั้งอยู่ท่ามกลางอก

ตับนั้น คือแผ่นเนื้อสองแผ่นสีแดงคล้ำๆ ตั้งอยู่ข้างขวาเคียงเนื้อหัวใจ

พังผืดนั้น มีสีขาว เหนี่ยวหนังกับเนื้อ เอ็นกับเนื้อ กระดูกกับเอ็นติดกันไว้บ้าง

ไตนั้น เป็นชิ้นเนื้อสีดำคล้ำเหมือนลิ้นโคดำ อยู่ชายโครงข้างซ้าย

ปอดนั้น เป็นแผ่นเนื้อสีแดงคล้ำ ชายเป็นแฉกปกเนื้อหัวใจ อยู่ท่ามกลางอก

ไส้ใหญ่นั้น ปลายข้างหนึ่งอยู่คอหอย ปลายข้างหนึ่งอยู่ทวาร ทบไปทบมา มีสีขาว ชุ่มอยู่ด้วยเลือดในท้อง

ไส้ทบนั้นมีสีขาว

รากนั้น คือของที่กลืนกินแล้วสำรอกออกมาเสียฉะนั้น

อาหารเก่านั้น คือของที่กินขังอยู่ในท้องแล้วถ่ายออกมาฉะนั้น

น้ำดีนั้น สีเขียวคล้ำๆ ที่เป็นฝักตั้งอยู่ท่ามกลางอก ที่ไม่เป็นฝักซึมซาบอยู่ในกาย

น้ำเสลดนั้น มีสีขาวคล้ำๆ เป็นเมือกๆ ติดอยู่กับพื้นไส้ข้างใน

น้ำเหลืองน้ำหนองนั้น มีอยู่ในที่สรีระมีบาดแผลเป็นต้น

น้ำเลือดนั้น มีอยู่ตามขุมในกายและซึมซาบอยู่ในกาย

น้ำเหงื่อนั้น ซ่านออกตามขุมขนในกาลเมื่อร้อนหรือกินของเผ็ด

น้ำมันข้นนั้น มีสีเหลือง ติดอยู่กับหนังต่อเนื้อ

น้ำตานั้น ไหลออกจากตาในกาลเมื่อไม่สบาย

น้ำมันเหลวนั้น เป็นเปลวอยู่ที่พุงเหมือนกับเปลวสุกร

น้ำลายนั้น ใสบ้างข้นบ้าง

น้ำมูกนั้น เหลวบ้างข้นบ้าง เป็นยวงออกจากนาสิก

น้ำไขข้อนั้น ติดอยู่ตามข้อกระดูก

น้ำมูตรนั้น เกรอะออกจากอาหารใหม่อาหารเก่า ฯ

อยเมว กาโย	กายคือประชุมส่วนเป็นของปฏิกูลน่าเกลียดนี้นั่นแหละ
อุทฺธํ ปาทตลา	เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา
อโธ เกสมตฺถกา	เบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงไป
ตจปริยนฺโต	มันมีหนังหุ้มอยู่ที่สุดรอบ
ปูโรนานปฺปการสฺส อสุจิโน	มันเต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น
เชคฺจฺโฉ ปฏิกฺกุโล	แต่ล้วนเป็นของไม่งาม มีกลิ่นเหม็น ปฏิกูลน่าเกลียดหมดทั้งสิ้น ฯ

อสุภกัมมัฏฐานหรืออสุภสัญญานี้ เป็นข้าศึกแก่ราคะความกำหนัดยินดีโดยตรง ผู้ใดมาเจริญอสุภะ เห็นเป็นของไม่งามในกาย เห็นกายเป็นของไม่งามปฏิกูลน่าเกลียด จนเกิดความเบื่อหน่าย ไม่กำหนัดยินดี ดับราคะโทสะโมหะเสียได้ ผู้นั้นได้ชื่อว่าดื่มกินซึ่งรสคือพระนิพพาน เป็นสุขอย่างยิ่ง เหตุนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสรรเสริญกายคตาสติอสุภกัมมัฏฐานนี้ว่า **“ผู้ใดได้เจริญกายคตาสตินี้ ผู้นั้นได้ชื่อว่าบริโภคซึ่งรสคือนิพพาน เป็นธรรมมีผู้ตายไม่มี** (อมตธรรม)**”** ดังนี้

นิพพานนั้นก็ดับราคะโทสะโมหะนั้นเอง

เหตุนั้น เราทั้งหลายจงอย่าได้ประมาทในกายคตาสตินี้เลย อุตสาหะเจริญเถิด จะได้ประสบพบพระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง เลิศกว่าธรรมหมดทั้งสิ้น ฯ

(๔) วิธีเจริญมรณสติ

อนึ่ง เมื่อจะเจริญมรณสติ พึงเจริญดังนี้ก็ได้ ว่า :

มรณ { **ธมฺโมมฺหิ มรณํ อนตีโต** ชายว่า / **ธมฺมามฺหิ มรณํ อนตีตา** หญิงว่า } แปลว่า

เรามีความตายเป็นธรรมดา ล่วงความตายไปไม่ได้แล้ว ฯ ความตายนั้นคือ สิ้นลม หายใจ กายแตก วิญญาณดับ ฯ

อนึ่ง พึงเจริญดังนี้ก็ได้ ว่า :

อธุวํ ชีวิตํ	ชีวิตของเรามันไม่ยั่งยืน
ธุวํ มรณํ	ความตายของเรามันยั่งยืน
อวสฺสํ มยา มริตพฺพํ	เราคงจะตายเป็นแน่
มรณปริโยสานํ เม ชีวิตํ	ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด
ชีวิตํ เม อนิยตํ	ชีวิตของเรามันไม่เที่ยง
มรณํ เม นิยตํ	ความตายของเรามันเที่ยงแล้ว

อนึ่ง พึงเจริญดังนี้ก็ได้ ว่า :

สพฺเพ สตฺตา มรนฺติ จ สัตว์ที่ตายอยู่เดี๋ยวนี้ก็ดี

มรึสุ จ มริสฺสเร ที่ตายดับสูญไปแล้วก็ดี จักตายต่อไปข้างหน้าก็ดี

ตเถวาหํ มริสฺสามิ เราก็จักตายดับสูญไปเช่นนั้นเหมือนกันนั่นแหละ

นตฺถิ เม เอตฺถ สํสโย ความสงสัยในความตายนี้ไม่มีแก่เรา เราไม่สงสัยในความตายนี้แล้ว ฯ

เหตุนั้น เราจงเร่งขวนขวายก่อสร้างบุญกุศลซึ่งเป็นที่พึ่งของตนเสียให้ได้ทันที่ยังมีชีวิตอยู่นี้เถิด อย่าให้ทันความตายมาถึงเข้า ถ้าความตายมาถึงเข้าแล้ว จะเสียทีที่ได้มาเกิดเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนานี้ทีเดียว ฯ

ผู้ใดได้เจริญมรณสติ นึกถึงความตาย ได้เห็นจริงจนเกิดความสังเวชได้ ผู้นั้นย่อมไม่เมาในชีวิต ละอาลัยในชีวิตเสียได้ เป็นผู้ไม่ประมาท รีบร้อนปฏิบัติละบาปบำเพ็ญบุญกุศล ชำระตนให้เป็นผู้บริสุทธิ์โดยเร็วพลัน เพราะเหตุนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสสรรเสริญมรณสติที่บุคคลเจริญทำให้มากนี้ว่ามีผลานิสงส์ใหญ่ยิ่งมากนัก นับเข้าในพระนิพพาน เป็นธรรมมีผู้ตายไม่มี ดังนี้ มรณสติมีผลานิสงส์มากอย่างนี้ ฯ

อนึ่ง พระพุทธเจ้าก็ตรัสสั่งสอนไว้ ให้คิดถึงความตายให้ได้ทุกวันๆ มาในอภิณหปัจจเวกขณ์ เหตุนั้น เราทั้งหลายจงอุตสาหะเจริญมรณสติคิดถึงความตายให้เห็นจริงจนเกิดความสังเวชให้ได้ทุกวันๆ เถิด จะได้ประสบผลานิสงส์ที่วิเศษ เป็นเหตุไม่ประมาทในการก่อสร้างบุญกุศลซึ่งเป็นที่พึ่งของตน ฯ

ที่นึกถึงคุณพระรัตนตรัย และเจริญเมตตาและอสุภะและมรณสติ ทั้ง ๔ อย่างซึ่งว่ามานี้ ท่านกล่าวว่า จตุรารักข์ เพราะเป็นธรรมป้องกันปกครองรักษาผู้ที่เจริญนั้น ให้พ้นจากทุกข์ภัยอันตรายวิบัติทั้งสิ้นได้ และเป็นทางสวรรค์และนิพพานด้วย

เหตุนั้น เราทั้งหลายจงอุตสาหะเจริญให้ได้ทุกวันๆ เถิด อย่าให้ขาดได้เลย จะได้เป็นความดีความชอบอย่างยิ่งของเราที่ได้มาเกิดเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนานี้เทอญ

นี้วิธีเจริญจตุรารักข์ ต่อนี้ไปวิปัสสนา

วิธีเจริญวิปัสสนา (โดยย่อ)

เมื่อเจ็บไข้หรือเมื่อจะตาย พึงศึกษาไว้ในใจดังนี้ว่า :

อาตุรกายสฺส เม สโต	เมื่อกายของเราอาดูรกระวนกระวายอยู่ด้วยทุกขเวทนา
จิตฺตํ อนาตุรํ ภวิสฺสติ	จิตของเราจักไม่อาดูรเดือดร้อนไปตามกาย
ภิชฺชรายํ กาโย	กายนี้มันจักแตก
วิราคธมฺมํ วิญฺญาณํ	วิญญาณคือจิตผู้รู้แจ้งนี้มันจักดับไป เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ช่างมันเถิด ฯ
อนิจฺจา สงฺขารา	สังขารคือร่างกายจิตใจนี้มันไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วแตกดับไปเป็นธรรมดาของมันอย่างนั้นเอง
ตํ กุเตตฺถ ลพฺภา	ความเที่ยงยั่งยืนอยู่นั้นจะพึงได้มาแต่ไหนในสังขารคือร่างกายจิตใจเหล่านี้เล่า ฯ

อนึ่ง พึงเห็นจริงแจ้งชัดด้วยปัญญาดังนี้ว่า :

เปล่า ไม่มีใครเกิด ไม่มีใครตาย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ขันธ์ ๕ มันเกิดขึ้น ขันธ์ ๕ มันแตกไปต่างหาก ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ขันธ์ ๕ ต่างหาก ช่างมันเถิด

เปล่า ไม่มีใครเกิด ไม่มีใครตาย จักขุ โสตะ ฆานะ ชิวหา กาย ใจ อายตนะ ๖ มันเกิดขึ้น อายตนะ ๖ มันดับไปต่างหาก ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน อายตนะ ๖ ต่างหาก ช่างมันเถิด

เปล่า ไม่มีใครเกิด ไม่มีใครตาย ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ วิญญาณ ธาตุ ๖ มันเกิดขึ้น ธาตุ ๖ มันแตกไปต่างหาก ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ธาตุ ๖ ต่างหาก ช่างมันเถิด

เปล่า ไม่มีใครเกิด ไม่มีใครตาย นามรูปมันเกิดขึ้น นามดับ รูปแตกไปต่างหาก ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน นามรูปต่างหาก ช่างมันเถิด

อนึ่ง เมื่อเกิดก็ไม่ได้เอาอะไรมา เมื่อตายก็ไม่ได้เอาอะไรไป เข้าของที่มีวิญญาณและไม่มีวิญญาณหมดทั้งสิ้น เป็นของกลางสำหรับแผ่นดิน ไม่ใช่ของใคร ช่างมันเถิด ฯ

เมื่อพิจารณาด้วยปัญญาเห็นจริงแจ้งชัดอย่างว่ามานี้แล้ว จิตก็ไม่อาดูรเดือดร้อนไปตามกายที่กระวนกระวายอยู่ด้วยทุกขเวทนา

อนึ่ง ก็ไม่อาลัยพัวพันติดข้องอยู่ในเข้าของเหล่านั้นหมดทั้งสิ้นด้วยความที่เห็นจริงแจ้งชัดดังนี้ ฯ

เมื่อปฏิบัติใจทำได้อย่างนี้ ขณะหนึ่งครู่หนึ่งนั้นก็ดี ก็ได้ชื่อว่าดื่มกินซึ่งรสคือพระนิพพาน เป็นธรรมมีผู้ตายไม่มี (ไม่มีผู้ตาย) เป็นอัน

ได้ประสบพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยน้ำใจ ในขณะหนึ่งนั้นครู่หนึ่งนั้น เพราะพระองค์ทรงตรัสไว้ว่า ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเราผู้ตถาคต ดังนี้ ฯ

อนึ่ง พึงพิจารณาด้วยปัญญาให้เห็นจริงแจ้งชัดดังนี้ว่า :

รูปํ อนิจฺจํ รูปเป็นของทรุดโทรมไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วแตกทำลายไป ดังฟองน้ำก้อนใหญ่ตั้งขึ้นแล้วแตกละลายเป็นน้ำไปฉะนั้น

เวทนา อนิจฺจา ความสบาย และไม่สบาย และเฉยๆ อยู่ที่วิญญาณรู้แจ้ง มันไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วดับไป ดังต่อมน้ำตั้งขึ้นใสๆ แล้วแตกไปโดยเร็วฉะนั้น

สญฺญา อนิจฺจา ความสำคัญจำหมายไว้ มันไม่เที่ยง ปรากฏขึ้นแล้วหายไป ดังพยับแดด เข้าใกล้แล้วหายไปหมดไม่ปรากฏฉะนั้น

สงฺขารา อนิจฺจา ความคิดเป็นเครื่องตกแต่งจิตที่เป็นบุญและเป็นบาป มันไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วดับสูญไป ไม่มีแก่นสารอันใด ดังต้นกล้วยฉะนั้น

วิญฺญาณํ อนิจฺจํ จิตผู้รู้แจ้งอารมณ์ มันไม่เที่ยง เกิดขึ้นหลอกลวงให้สัตว์ลุ่มหลง ว่าของเรา ว่าเรา ว่าตัวว่าตน แล้วดับไป ดังมายาหลอกลวงให้ลุ่มหลง เหมือนกะเล่นกลฉะนั้น

รูปํ อนตฺตา รูปเป็นของทรุดโทรม ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน

เวทนา อนตฺตา สุข ทุกข์ อุเบกขาเฉยๆ ที่วิญญาณรู้แจ้งไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน

สญฺญา อนตฺตา ความสำคัญจำหมายไว้ ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน

สงฺขารา อนตฺตา เจตนาเป็นเครื่องตกแต่งจิตที่เป็นบุญและเป็นบาป ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน

วิญฺญาณํ อนตฺตา จิตผู้รู้แจ้งอารมณ์ ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน

สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจา ธรรมที่ปัจจัยตกแต่งสร้างขึ้น คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หมดทั้งสิ้น มันไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้ว แปรปรวนแตกดับไป

สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา ธรรมทั้งสิ้น ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เพราะว่าตัวตนสัตว์บุคคลไม่มี มีแต่รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นตัวทุกข์ และมีทุกข์

ดับหมดคือพระนิพพาน และมีสภาวธรรมอย่างหนึ่งอย่างหนึ่งไปต่างหาก ไม่มีใครผู้ใดผู้หนึ่ง

เมื่อพิจารณาด้วยปัญญาเห็นจริงแจ้งชัดว่า เรา เขา สัตว์ บุคคล ตัวตน ไม่มี ดังนี้แล้ว ก็ปล่อยวางเสียได้ ไม่ถือว่าของเรา ว่าเรา ว่าตัว ว่าตน ละสักกายทิฏฐิได้ ในขณะหนึ่งครู่หนึ่งนั้นก็ดี ก็ได้ชื่อว่าดื่มกินซึ่งรสคือพระนิพพาน เป็นธรรมมีผู้ตายไม่มี (ไม่มีผู้ตาย) และได้ประสบพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยน้ำใจ ในขณะหนึ่งครู่หนึ่งนั้น เพราะพระองค์ทรงตรัสไว้ว่า **ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเราผู้ตถาคต** ดังนี้

อนึ่ง เมื่อพิจารณาด้วยปัญญาเห็นจริงชัดว่า เรา เขา สัตว์ บุคคล ตัวตน ไม่มี ดังนี้แล้ว ใจก็บริสุทธิ์ เป็นสุขใหญ่ยิ่ง ทุกข์โทมนัสคับแค้นเรื่องร้อนใจก็ดับเสียได้ คุณคือใจบริสุทธิ์ของพระพุทธเจ้า และคุณพระธรรมที่ดับเพลิงเครื่องร้อนใจได้ และคุณพระสงฆ์ที่ปฏิบัติดีคือละกิเลสเครื่องเศร้าหมองเสียได้ ก็ย่อมปรากฏขึ้นในใจของตน เป็นผู้มีความเชื่อความเลื่อมใสหยั่งลงมั่นในคุณพระรัตนตรัย เป็นอันได้ถึงสรณะทั้งสามนี้ เป็นที่พึ่งของตน

ด้วยดี ด้วยปัญญาที่มาพิจารณาเห็นซึ่งสภาวธรรมทั้งสิ้นเป็นอนัตตา ดังว่ามานี้ ฯ

ก็วิปัสสนานี้มีผลอานิสงส์ใหญ่ยิ่งกว่าทาน ศีล พรหมวิหารภาวนาย่อมทำผู้ที่เจริญนั้นให้มีสติ ไม่หลงทำกาลกิริยา มีสุคติภพคือมนุษย์และโลกสวรรค์เป็นที่ไปในเบื้องหน้า นี้ว่าโดยยังไม่บรรลุมรรคผลทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ถ้าอุปนิสัยมรรคผลมี ก็ย่อมทำผู้นั้นให้บรรลุมรรคผลทำให้แจ้งพระนิพพานได้ ในชาตินี้นั่นเทียว

อนึ่ง เมื่อเกิดก็ไม่ได้เอาอะไรมา เมื่อตายก็ไม่ได้เอาอะไรไป ทรัพย์สมบัติเข้าของเงินทองหมดทั้งสิ้นไม่ใช่ของเรา เป็นของกลางสำหรับแผ่นดิน ตายแล้วทิ้งเสียหมด เอาไปก็ไม่ได้ อย่าหลงมัวเมาไปเลย แต่ความแก่ ความเจ็บ ความตายนี้ เป็นของๆ เราแท้หนีไม่พ้น เหตุนั้น เราจงอุตสาหะรีบเร่งการก่อสร้างบุญกุศล ซึ่งเป็นที่พึ่งของตน จงอุตสาหะบำเพ็ญศีลและเจริญจตุรารักข์และวิปัสสนา ซึ่งว่ามานี้เป็นทางสวรรค์และนิพพานเถิด ดีกว่าประกอบกิจอื่นๆ ที่ไม่เป็นประโยชน์แก่ตน เตรียมตัวไว้ท่าความตายเถิดดีกว่า เพราะเราจะต้องตายเป็นแน่ แต่ไม่รู้ว่าเมื่อไร

อนึ่ง ยากนักที่จะได้เกิดเป็นมนุษย์ เพราะต้องตั้งอยู่ในธรรมของมนุษย์ คือศีล ๕ และกุศลกรรมบถ ๑๐ จึงจะได้มาเกิดเป็นมนุษย์ ชีวิตที่เป็นมานี้ก็ได้ด้วยยากยิ่งนัก เพราะอันตรายของชีวิตทั้งภายในภายนอกกาย มีมากต่างๆ *กาลที่ได้ฟังธรรมของสัตบุรุษคือพระสัมมาสัมพุทธเจ้านี้ก็ได้ด้วยยากยิ่งนัก* เพราะกาลที่เปล่าว่างอยู่ไม่มีพระพุทธเจ้าเกิดขึ้นในโลก

ยืดยาวนานนัก บางคาบบางสมัยจึงจะมีพระพุทธเจ้าเกิดขึ้นในโลกสักครั้งสักคราวหนึ่ง

เหตุนั้น เราทั้งหลายพึงอยู่ด้วยความไม่ประมาทเถิด อย่าให้เสียทีที่ได้มาเกิดเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนานี้เลย ฯ

ขอท่านผู้สัตบุรุษที่ได้รับหนังสือนี้ไป จงอ่านให้ได้ทุกวันๆ เถิด เมื่ออ่าน จงตรองตามไปให้ได้ความเห็นจริง เมื่อได้ความเห็นจริงแล้ว ก็เป็นอันได้ประสบพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยน้ำใจ ฯ

อนึ่ง ก็เป็นอันได้เจริญภาวนามัยกุศล มีผลใหญ่เลิศเกิดขึ้นแก่ตนด้วย เพราะทำความเห็นจริงให้เกิดขึ้นในจิตได้นี้ จึงเป็นภาวนามัยกุศลมีผลเลิศ ถ้ากิจการมีมากไม่มีโอกาสที่จะอ่านแล้ว เมื่อจะนอนพึงอ่านเสียก่อนจบหนึ่งแล้วจึงนอน ก็จะได้เป็นนิพัทธกุศลมีผลเลิศเกิดแก่ตนทุกวันๆ เพราะภาวนามัยกุศลนี้ พระพุทธเจ้าทรงตรัสสรรเสริญว่ามีผลใหญ่กว่าทานและศีล ในสูตรมีเวลามสูตรเป็นตัวอย่าง

เหตุนั้น ควรที่เราทั้งหลายจะพึงไม่ประมาทในภาวนามัยกุศลนี้ อุตสาหะเจริญให้ได้ทุกวันๆ เทอญ ฯ

ปกิณณกกถา
(คนที่พระพุทธเจ้าติเตียน ๔ จำพวก)

ต่อนี้ไปเป็นปกิณณกกถาซึ่งเป็นสุภาษิตว่าด้วยคนที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสติเตียนไว้ มีอยู่ ๔ จำพวก

พวก ๑ เป็นอยู่เหมือนกะคนตายเสียแล้ว พวกนี้อาศัยคนที่ประมาทปล่อยสติเสีย ไม่คิดถึงแก่ถึงเจ็บถึงตาย ทิ้งบุญทิ้งกุศลเสียหมด

พวก ๑ มีตาดีอยู่เหมือนกะคนตาบอดเสียแล้ว พวกนี้อาศัยตาคือปัญญาที่รู้จริงเห็นจริงไม่มี หลงไปตามสมมติที่ไม่จริง

พวก ๑ มีเงินทองทรัพย์สมบัติมากก็เหมือนกะคนจน พวกนี้อาศัยอริยทรัพย์ ๗ มีศรัทธาและศีลเป็นต้นไม่มี เป็นคนจนในธรรมวินัยนี้

พวก ๑ ปฏิบัติอยู่ในศาสนานี้ กลับกลายเป็นคนนอกศาสนานี้ไปเสียไม่รู้ตัว พวกนี้อาศัยปฏิบัติผิดจากศาสนาคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

เมื่อรู้อยู่อย่างนี้แล้ว จงปฏิบัติให้ดีเถิด อย่าให้เหมือนกะคน ๔ จำพวก ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสติเตียนไว้อย่างว่ามานี้เลย จะได้ไม่เสียทีที่เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนานี้ ฯ

[คนโง่คนหลง ๔ จำพวก]

อนึ่ง คนโง่คนหลงมีอีก ๔ จำพวก

พวก ๑ ตัวของตัวไม่รัก ไปหลงรักคนอื่นมากกว่าตัว นี้ก็เป็นคนโง่คนหลง ไม่รู้ตัวของตัวว่าเป็นที่พึ่งแก่ตัว

พวก ๑ สิ่งของที่จะนำไปได้ไม่ขวนขวายหา หลงขวนขวายหาแต่ของที่ตายแล้วทิ้งเสียหมดเอาไปไม่ได้ นี้ก็เป็นคนโง่คนหลง

พวก ๑ หาเข้าของที่เอาไปได้แต่ไม่เลือกหา ขนเอาแต่ของที่ชั่วคือบาปอกุศลติดตนไปเสวยทุกข์ภายหน้า นี้ก็เป็นคนโง่คนหลง

พวก ๑ อยากได้ความสุขสำราญ ทางเตียนๆ ที่จะเดินไปได้ความสุขมีอยู่ไม่เดิน หลงไปเดินทางรก กลับได้ทุกข์ ไม่ได้สุขตามประสงค์ นี้ก็เป็นคนโง่คนหลง

[ทางเตียนไปสุคติ]

ทางเตียนนั้นคือกุศลกรรมบถ ๑๐ กุศลกรรมบถ ๑๐ นั้น คือ

บริสุทธิ์กาย ๓ ไม่เบียดเบียนสัตว์ฆ่าสัตว์ ที่ ๑ ไม่ฉ้อลักเข้าของๆ เขา ที่ ๒ ไม่ประพฤติผิดในกามคือล่วงประเวณี หรือเว้นเมถุนเสีย ที่ ๓

และ **ความบริสุทธิ์วาจา ๔** คือ พูดจริงไม่ปดใคร ที่ ๑ ไม่พูดส่อเสียดยุยงให้เขาแตกร้าว ที่ ๒ ไม่พูดหยาบช้าด่าว่าผู้ใด ที่ ๓ พูดที่เป็นประโยชน์เป็นธรรมเป็นวินัย ที่ ๔

และ **บริสุทธิ์ใจ ๓** ไม่เพ่งมุ่งเอาของๆ ใคร ที่ ๑ ไม่คิดประทุษร้ายใคร ที่ ๒ เห็นชอบไม่ผิดจากความจริง ที่ ๓

นี้เป็นกุศลกรรมบถ ๑๐ เป็นทางเตียนไปยังสุคติคือมนุษย์และโลกสวรรค์

[ทางรกไปทุคติ]

ทางรกนั้นคืออกุศลกรรมบถ ๑๐ อกุศลกรรมบถ ๑๐ นั้น คือ ความไม่บริสุทธิ์กาย ๓ ไม่บริสุทธิ์วาจา ๔ ไม่บริสุทธิ์ใจ ๓ นี้เป็นอกุศลกรรมบถ ๑๐ เป็นทางรกไปยังทุคติคืออบาย ๔

เมื่อรู้อยู่อย่างนี้แล้ว ก็อย่าพึงปฏิบัติให้เหมือนกะคนโง่คนหลง ๔ จำพวกอย่างว่ามานี้เลย จะได้ไม่เสียทีที่ประสบพบพระพุทธศาสนานี้ ฯ

[ต้องรู้จักคนดีคนชั่ว]

อนึ่ง เกิดเป็นคนให้พึงรู้จักคนดีคนชั่ว ถ้าไม่รู้จักแล้วยากอยู่ที่จะได้สุข กลับจะได้ทุกข์เดือดร้อนภายหลังเสียอีก ด้วยความโง่ที่ไม่รู้จักคนดีคน

ชั่วนั้นนั่นแหละ เพราะพระพุทธเจ้าพระองค์ทรงตรัสไว้ว่า เหตุที่จะไปอบายของสัตว์ที่โง่ไม่รู้จักคนชั่วคนดีมีอยู่ ๔ จำพวก

จำพวก ๑ คนดีๆ มีคุณควรสรรเสริญกลับไปติเตียนเขา

พวก ๑ คนชั่วไม่ดีควรติเตียนกลับไปสรรเสริญเขา

พวก ๑ คนที่มีคุณควรเลื่อมใสไม่เลื่อมใส

พวก ๑ คนที่มีโทษทุจริตปฏิบัติผิดไม่ควรเลื่อมใสหลงไปเลื่อมใส

ทั้งนี้ก็เพราะเหตุหลงเป็นคนโง่ไม่รู้จักคนดีคนชั่ว จึงจะไม่พ้นจากทุกข์ในอบาย เพราะมาประกอบเหตุที่จะไปอบาย ๔ อย่าง ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้อย่างว่ามานี้ ฯ

อนึ่ง เกิดมาเป็นคนให้พึงรู้จักที่พึ่งที่อาศัยของตน ถ้าไม่รู้จักที่พึ่งที่อาศัยของตนแล้ว ไม่พ้นทุกข์ ไม่ได้สุขเกษมเลย ที่พึ่งที่อาศัยของตนนั้นไม่ใช่สิ่งอื่น คือบุญกุศลสุจริตความชอบนั้นเอง จำไว้เถิด อย่าประมาทเลย จงอุตสาหะก่อสร้างการบุญกุศลสุจริตนั้นให้เกิดให้มีขึ้นในสันดานของตนเถิด จะได้ความสุข พ้นจากทุกข์ภัย สมดังความหวังของตน ฯ

อนึ่ง เกิดเป็นคนให้พึงตั้งตนไว้ชอบ อย่าพึงตั้งตนไว้ผิด ถ้าตั้งตนไว้ผิดประพฤติทุจริตความชั่วอยู่แล้ว ไม่แคล้วอบาย ไม่ได้ความสุข ไม่พ้นจากทุกข์ได้เลย เสียทีที่ได้มาเกิดเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนานี้ทีเดียว ตั้งตนไว้ชอบนั้น คือทำตนให้ประกอบด้วยศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา จึงจะได้ความสุข พ้นจากทุกข์ สมดังความหวังของตนได้นั่นแล ฯ

อนึ่ง เกิดมาเป็นมนุษย์ด้วยอำนาจธรรมของมนุษย์ที่ตนได้สร้างสมมาแล้ว ถ้าไม่ตั้งอยู่ในธรรมของมนุษย์ได้แล้ว ยากอยู่ที่จะได้มาเกิดเป็นมนุษย์อีกในภายหน้า ก็ธรรมของมนุษย์นั้น อย่างน้อยคือศีล ๕ อย่างใหญ่คือกุศลกรรมบถ ๑๐ นี้เป็นธรรมของมนุษย์แท้ จำไว้เถิดจงอุตสาหะปฏิบัติให้ดี ทำให้บริบูรณ์ในศีล ๕ และกุศลกรรมบถ ๑๐ เถิด จะได้มาเกิดเป็นมนุษย์ และได้สุคติโลกสวรรค์ เสวยความสุขเกษมสำราญ ฯ

อนึ่ง เกิดเป็นคนเมื่อต้องการสุขประโยชน์แก่ตนแล้ว พึงมีสติระวังไว้ให้ดี อย่าหลงไปตามลมปากพูดของคน เพราะว่าลมปากพูดนั้นมันล่อลวงให้ลุ่มหลงเสียคนวุ่นวายไป เขาก็ย่อมว่าอยู่ว่าลมแดดมันไม่แรงเหมือนลมปากพูด

อนึ่ง เมื่อจะใคร่พบพระพุทธเจ้าแล้ว จงตรึกตรองค้นหาของจริงให้ได้เถิด อย่าหลงไปตามสมมติของโลกที่ไม่จริง ถ้าหลงไปตามสมมติของโลกที่ไม่จริงแล้ว ไม่ได้พบพระพุทธเจ้าเลย พระพุทธเจ้าไม่อยู่ที่ไหน อยู่ที่รู้เห็นซึ่งธรรมเป็นของจริงในใจนั้นเอง เพราะพระองค์ทรงตรัสไว้ว่า ผู้ใดเห็นธรรมของจริง ผู้นั้นเห็นเราผู้ตถาคต ดังนี้ ฯ

อนึ่ง เมื่อปรารถนาจะออกจากทุกข์ทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานแล้ว ก็จงทำให้บริบูรณ์ในศีล สมาธิ และเจริญวิปัสสนาพิจารณาสังขารให้เห็นจริง ตามลักษณะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาเถิด ถ้าไม่รู้เท่าต่อสังขาร หลงไปตามสังขารแล้ว ไม่พ้นทุกข์ ไม่ทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานได้เลย เพราะสังขารเหล่านั้นมันหลอกลวงให้ลุ่มหลงอยู่เป็นนิตย์ สัตว์ที่ลุ่มหลงอยู่เหล่านั้นจึงมีแต่ความรักความชัง รุ่มร้อนอยู่ด้วย

เพลิงกิเลสถ่ายเดียวเท่านั้น ฯ

อนึ่ง ความหลงของสัตว์มีอีก ๔ อย่าง คือ หลงรัก หลงชัง หลงถือตัวถือตน หลงกลัวภัยต่างๆ ความหลง ๔ อย่างนี้คือตัวอวิชชา ความหลงที่ไม่รู้แจ้งเห็นจริงในสังขารที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็น อนัตตา ฯ

อนึ่ง วิบัติมีอยู่ ๖ อย่าง คือ วิบัติคติ วิบัติกาล วิบัติประเทศ วิบัติตระกูล และวิบัติอุปธิคือร่างกาย และวิบัติทิฏฐิคือความเห็นผิด

พระพุทธเจ้าเกิดขึ้นในโลก แสดงธรรมนำสัตว์ออกจากทุกข์ได้ ไปเกิดเสียในอบาย มีเดียรฉานกำเนิดเป็นต้น อย่างนี้ **วิบัติคติ**

มาเกิดในมนุษย์โลกนี้แล้ว ไม่มีพระพุทธศาสนา เป็นกาลว่างเปล่า พระพุทธเจ้าไม่เกิดในโลก โลกมืด อย่างนี้ **วิบัติกาล**

พระพุทธเจ้าเกิดขึ้นในโลก แล้วพระพุทธศาสนาไม่แผ่ไปในประเทศทั้งสิ้น ประเทศในแผ่นดินมีมากนัก ประเทศใดที่ไม่มีพระพุทธ-ศาสนาไปเกิดในประเทศนั้น อย่างนี้ **วิบัติประเทศ**

มาเกิดในประเทศที่มีพระพุทธศาสนา แล้วประเทศนั้นมีตระกูลมาก ที่เป็นสัมมาทิฏฐิก็มี ที่เป็นมิจฉาทิฏฐิก็มี ไปเกิดในตระกูลที่เป็นมิจฉาทิฏฐิเสีย อย่างนี้ **วิบัติตระกูล**

เกิดในตระกูลที่เป็นสัมมาทิฏฐิ แล้วเป็นคนหูหนวก ตาบอด เป็นง่อยเป็นเปลี้ย เป็นบ้าเป็นใบ้เสียจริตไป อย่างนี้ **วิบัติอุปธิคือร่างกาย**

เกิดในตระกูลที่เป็นสัมมาทิฏฐิ แล้วบริบูรณ์ด้วยอุปธิร่างกาย ไม่เป็นคนหูหนวกตาบอด ไม่เป็นง่อยไม่เป็นเปลี้ย ไม่เป็นบ้าไม่เป็นใบ้ บริบูรณ์ด้วยอุปธิร่างกายแล้ว ไปส้องเสพคบคนที่เป็นมิจฉาทิฏฐิ ก็กลายเป็นมิจฉาทิฏฐิไปเสีย อย่างนี้ **วิบัติทิฏฐิเห็นผิด**

ท่านพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีโล เถร
พระปรมาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนากัมมัฏฐาน

เราทั้งหลายพ้นจากวิบัติ ๖ ประการดังว่ามานี้ เป็นลาภของเราแล้ว ความเป็นมนุษย์อันเราได้ด้วยดีแล้ว เพราะบุญกุศลของเราที่ได้ก่อสร้างไว้ในชาติก่อนแล้ว จึงได้พ้นจากวิบัติ ๖ ประการนี้ ควรเราทั้งหลายจะพึงยังกุศลสุจริตความชอบที่เป็นที่พึ่งของตนให้ถึงให้พร้อมบริบูรณ์ด้วยดีเถิด ฯ

อนึ่ง สมบัติเข้าของเงินทองหมดทั้งสิ้นเป็นของกลางสำหรับแผ่นดิน ไม่ใช่ของใคร ไม่มีผู้ใดเป็นเจ้าของ ใครคิดได้อย่างนี้ ผู้นั้นคล้ายกับพระโสดาบัน *คิดไม่ได้ ให้ไปดูเอาที่ป่าช้าเถิด* อะไรๆ ทั้งสิ้นทิ้งเสียหมด เอาไปไม่ได้ สูญเปล่า เหลืออยู่แต่กระดูกอย่างเดียวเท่านั้น นี้เป็นของแท้ของจริงจำไว้เถิด

เราทั้งหลายเกิดมามีกรรมอย่างเดียวนั้นแลเป็นของๆ ตัว อย่ามัวเมาหลงทำบาปกรรมความชั่ว เพราะสมบัติเข้าของเงินทองที่ตายแล้วทิ้งเสีย เอาไปไม่ได้ แต่บาปกรรมความชั่วที่ทำไว้นั้นย่อมติดตัวไปให้ผลได้ทุกข์ภายหน้า อย่างนี้ไม่ดีเลยแก่เราทั้งหลาย เสียทีที่เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนานี้ทีเดียว นี้เป็นสุภาษิตสั่งสอนไว้ด้วยกรุณา หวังจะให้ปฏิบัติให้ได้สุขพ้นจากทุกข์อย่างเดียว

พระพุทธศาสนานี้หายาก จะได้ประสบด้วยยากยิ่งนัก *เหตุนั้นเราทั้งหลายจงมีสติ อุตสาหะก่อสร้างบุญกุศลสุจริตความชอบ* ซึ่งเป็นที่พึ่งของตน *ให้ถึงพร้อมให้บริบูรณ์ด้วยดีด้วยความไม่ประมาทเถิดฯ*

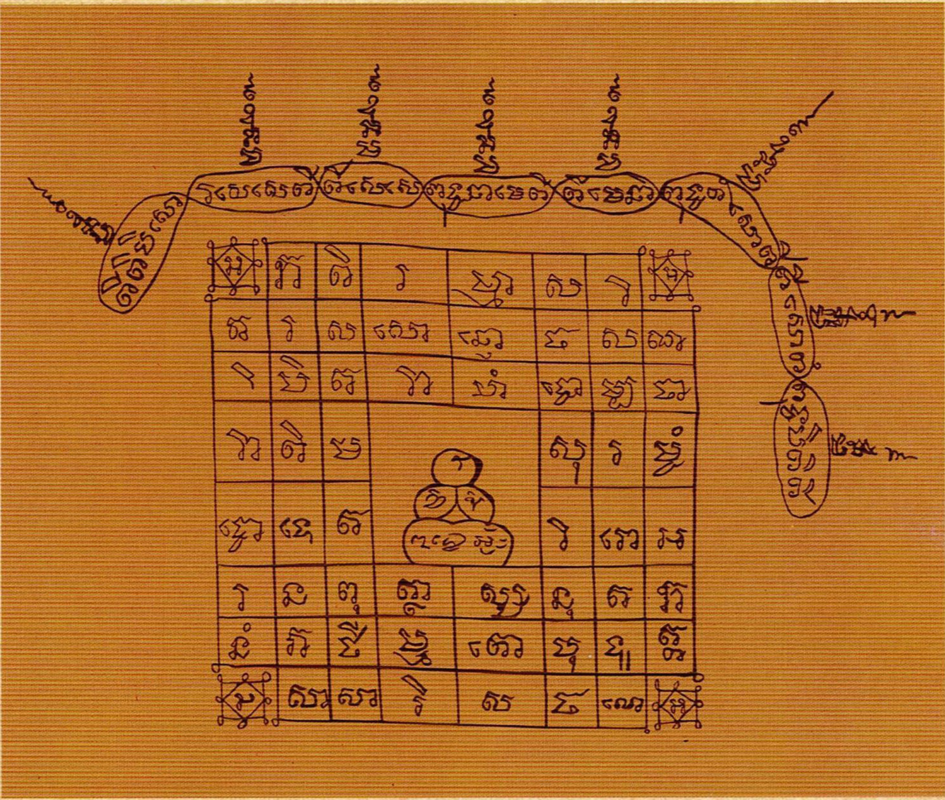
จบจตุรารักขกัมมัฏฐาน แต่เท่านี้

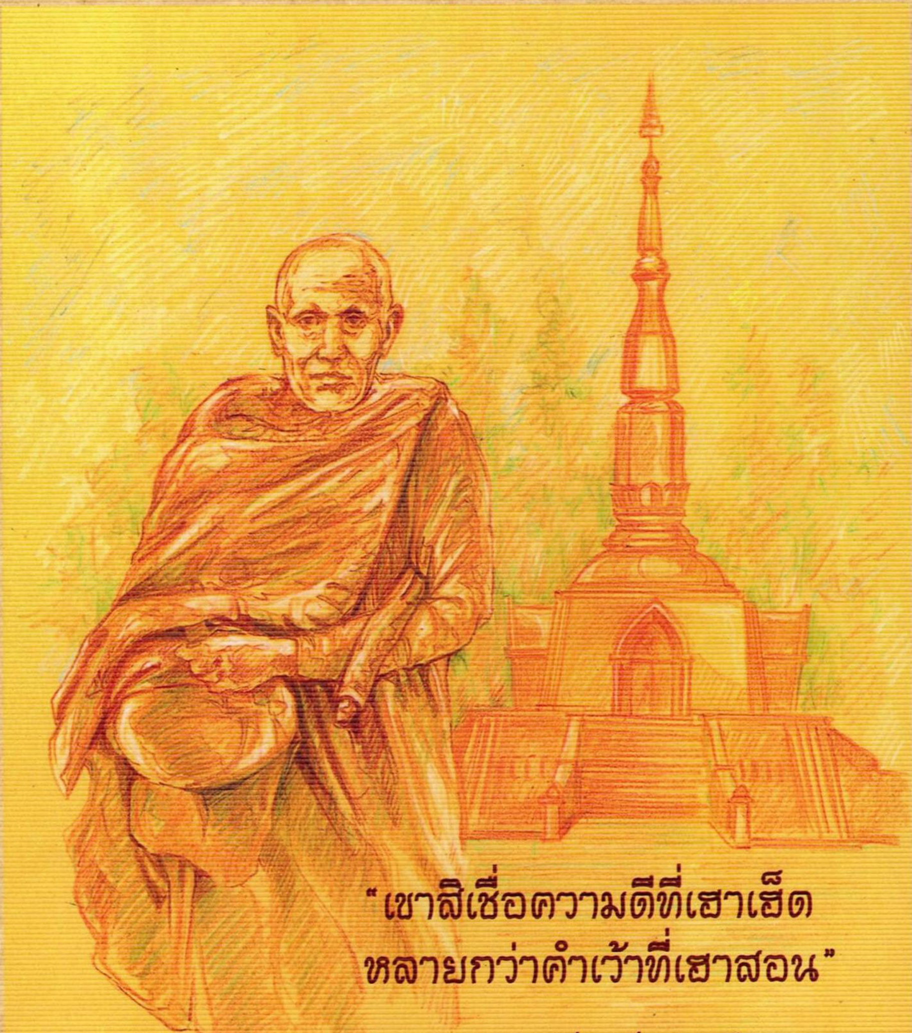
ท่านพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีโล เถร
พระปรมาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนากัมมัฏฐาน

---

* พิมพ์ตามต้นฉบับเดิมที่จัดพิมพ์ที่โรงพิมพ์บำรุงนุกูลกิจ ถนนบำรุงเมือง พระนคร เมื่อวันที่ ๒๔ ธันวาคม พ.ศ. ๒๔๗๑ โดยสอบเทียบกับฉบับที่จัดพิมพ์เมื่อเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๓๐ ในหนังสือ **ประวัติ ผลงาน และรวมธรรมโมวาท ของ สมเด็จพระวันรัต (ทับ พุทฺธสิริเถร)**

ลายมืออักษรธรรมท่านพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีลเถร





"เขาสิเชื่อความดีที่เฮาเฮ็ด
หลายกว่าคำเว้าที่เฮาสอน"

ท่านพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีลเถร